Бренд «Dr. Nona» известен всему миру.
Рекомендаций доктора Нонны ищут те, кто любит жизнь!

Доктор Нонна

Безглютеновая диета по-русски

КАК В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

- чувствовать себя отлично
- быть привлекательной
- иметь прекрасное настроение
- быть спокойной за своих детей

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Эта книга – для всех, кто мечтает быть здоровым и счастливым. Для тех, кто, перепробовав множество диет, так и не добился результата. Для тех, кто долгие годы пытается решить проблемы своего здоровья, но никак не найдет причины, отчего оно не меняется к лучшему. Автор не только раскрывает механизмы безглютеновой диеты, но и предлагает рецепты здорового питания на каждый день. Поверьте, успех гарантирован!

- Доктор Нонна
  - ○
  - ○ От Автора
  - ○ Часть I
  - ○ Часть II
  - ○ Часть III
  - ○ Эпилог
  - ○ Приложение 1
    - ■ Салаты. Закуски. Чипсы
      - ■ Основа для салатов
      - ■ Салат с киноа
      - ■ Овощной салат с киноа и оливками
      - ■ Салат с киноа и запеченным сладким перцем
      - ■ Салат из чечевицы
      - ■ Роскошный салат из тунца
      - ■ Салат «Каприз»
      - ■ Гречневый салат
      - ■ Салат из черной фасоли
      - ■ Салат из красной чечевицы с соусом из маринованных лимонов
      - ■ Салат из тунца «Гамма вкусов»
      - ■ Пикантный салат с нутом или фасолью
      - ■ Салат с безглютеновыми сухариками
      - ■ Салат «Табуле» с киноа или чечевицей
      - ■ Тыквенный или бататовый салат (горячий)
      - ■ Салат из баклажанов, помидоров и сыра «Фета»
      - ■ Салат со шпротами
      - ■ Салат с морепродуктами
      - ■ Антипасти с баклажанами и бататом (или тыквой)

- Портобелло фаршированные
- Чипсы из моркови

- Первые блюда
  - Супы
    - Овощной суп из корнеплодов
    - Куриный суп
    - Сытный суп в холодные дни
    - Суп с клецками из кукурузной муки
    - Суп луковый
    - Зимний суп из бобовых
    - Суп с киноа, или рисом, или пшеном
    - Тыквенный суп с нутом или фасолью
    - Мясной суп
    - Суп из баклажанов
    - Оригинальный гороховый суп
    - Суп с чечевицей и грибами
    - Легкий суп-пюре из тыквы
    - Суп с лапшой из цукини
- Вторые блюда
  - Блюда из мяса
    - Баранина в маринаде с овощами
    - Овощная запеканка с мясной начинкой
    - Мучкалица
    - Мясо, запеченное в фольге
    - Говяжьи или телячьи ребра с овощами
    - Запеченная телятина
    - Баклажаны, фаршированные мясом
    - Рисовые блинчики с мясом
    - Соус «Болоньез»
  - Блюда из птицы
    - Безглютеновые зразы по-киевски
    - Диетический куриный зельц
    - Сочная жареная куриная грудка
    - Индюшиная грудка, запеченная в фольге
    - Индюшиные бедра, запеченные в фольге
    - Курица, тушенная с овощами в собственном соку
    - Куриные окорочка с рисом
  - Блюда из рыбы
    - Судак, запеченный в фольге

- Судак в овощно-грибном соусе
- Судак с помидорами и сыром
- Сибас, запеченный в фольге
- Запеченная форель
- Запеченный стейк из семги
- Лосось в специях и горчице
- Рыбные котлеты
- Горбуша с овощами
- Блюда из морепродуктов
  - Паста с морепродуктами
  - Креветки в чесночно-сливочном соусе
  - Котлеты из креветок
  - Запеканка из морепродуктов
  - Жульен из морепродуктов
  - «Морской коктейль» с овощами
- Хлеб, булочки, пироги
  - Кукурузный хлеб
  - Хлеб «Джабетта»
  - Хлеб из трех видов муки
  - Рисовый хлеб
  - Пикантные творожные булочки
  - Киш (открытый пирог) из шпината и сыра
  - Пирог из рисовой муки с рыбой, яйцами и зеленью
- Сладкие блюда
  - Оладьи
  - Запеканка гречневая или с пшенной кашей
  - Воздушная творожная запеканка
  - Кекс из рисовой муки
  - Кекс с изюмом и грецкими орехами
  - Рисовая мазурка
  - Персиковое или апельсиновое суфле
  - Крем-брюле. Десерт
  - Белково-сливочный десерт
  - Творожный десерт

○ Приложение 2
- Гречневая крупа
- Рисовая крупа
- Пшено (просо)
- Кукуруза
- Киноа
- Тефф (карликовое просо)

○ Приложение 3

- Помидоры и оливковое масло
- Овсянка и апельсиновый сок
- Брокколи и помидоры
- Голубика и виноград
- Яблоки и шоколад
- Соя и лосось
- Красное мясо и размарин
- Рыба и чеснок
- Яйца и дыня
- Зеленый чай с лимоном

- notes
  - 1
  - 2
  - 3

Доктор Нонна
Безглютеновая диета по-русски

© Доктор Нонна, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

От Автора

Как съедающие очень много не бывают здоровы более, нежели употребляющие в пищу самое необходимое, так и истинно ученые бывают не те, которые читают многое, но те, которые читают полезное.

Аристипп Киренский

В далеком прошлом, в период золотого века античных цивилизаций, во времена становления и развития культурного общества, когда мифическое мышление уступило рациональному, был заложен фундамент множества точных классических наук, среди которых была и медицина. Искусство исцеления – а именно так дословно переводится латинское словосочетание ars medicina – объединило в себе систему знаний и практических мер, главной целью которых стало лечение и предупреждение болезни, сохранение и укрепление здоровья и, как следствие – продление человеческой жизни.

Ключевую роль в развитии европейской медицины как науки и специальности, основанной на индивидуальном подходе к каждому пациенту, сыграл известный древнегреческий врач, философ и естествоиспытатель Гиппократ. Клятвой, освященной его именем, по сей день начинает свой профессиональный путь каждый врач. Именно Гиппократ вошел в историю как «отец медицины», автор множества научных и исследовательских работ, на основе которых в дальнейшем произошло четкое разделение медицинских специализаций, где одно из главных мест и сегодня по праву принадлежит науке о рациональном питании – диетологии.

Лечебная кулинария, или, как сейчас принято говорить, правильное питание, в древние времена применялась как самостоятельный терапевтический метод, способствовавший активизации защитных функций человека и в результате приводивший к избавлению от целого ряда различных заболеваний. Древнегреческая поговорка, согласно которой еда должна быть лекарством, дабы в будущем лекарство не стало едой, являлась для людей того времени основным правилом диетологии, призванным прежде всего поддерживать хорошее здоровье, а не сохранение стройных форм. Ведь само слово

«диета» изначально трактовалось как «образ жизни» – правильный и единственно верный.

Проблема избыточного веса в далеком прошлом не являлась актуальной в основном потому, что для ожирения не было благоприятных условий: человек должен был приложить немало физических усилий, чтобы добыть, вырастить или просто приготовить пищу. Примитивные орудия охоты, сельскохозяйственные инструменты являлись своего рода жизненно важным фитнесом, требующим от человека довольно больших затрат энергии. Люди, вынужденные каждый день заниматься физическим трудом, не могли и помыслить о малоподвижном образе жизни или, говоря современным языком, – гиподинамии, во власти которой сейчас находится большая часть населения Европы и Америки. Помимо постоянных, вынужденных физических нагрузок немаловажную роль в отсутствии массового ожирения сыграл дефицит продуктов питания, которые в древние времена человечество не могло производить в избыточном количестве. Стоит сказать и о качестве продуктов, из которых состоял рацион, – в основном это были овощи, фрукты, выращенные благодаря натуральным удобрениям в условиях чистой экологии. Сахар долгое время могли позволить себе лишь богатые люди, и население древних цивилизаций употребляло, как правило, мед, обеспечивая уже одним только этим свой организм целым набором жизненно важных веществ. Мучные изделия из-за трудности их приготовления и мясо вследствие его дороговизны присутствовали в меню лишь праздничных трапез. На протяжении множества веков все эти благотворные факторы препятствовали возникновению проблемы ожирения как тотальной эпидемии, поразившей население развитых стран уже современных цивилизаций.

Массовая проблема лишнего веса возникла относительно недавно – всего около двухсот лет назад. Одновременно с формированием современной европейской цивилизации появились абсолютно новые, несовместимые между собой, а значит, и с лечебной кулинарией в целом, такие виды пищи, как, например, рафинированные «мертвые» растительные масла, разнообразное мороженое с добавлением химических красителей и ароматизаторов, фастфуд, или так называемая быстрая еда, основанная преимущественно на генетически видоизмененных продуктах и ферментах на их основе. Как однажды сказал мне мой старый знакомый, владелец небольшого ресторана, расположенного в центре Манхэттена: «Люди сейчас много едят прежде всего потому, что не могут наесться, а не могут наесться потому, что глобально изменилось качество привычной еды, и

изменения эти, увы, произошли не в лучшую сторону…»

К сожалению, проблема мутированных продуктов является далеко не единственной причиной массового ожирения. В современном понимании данная проблема имеет все основания называться многофакторным заболеванием, связанным не только с тем, что мы едим и в каком количестве, но и с распространенными в наши дни депрессиями и стрессами, сидячим, малоподвижным образом жизни, дефицитом витаминов и микроэлементов, а также гормональным фактором, связанным прежде всего с разнообразными заболеваниями, которым, как ни печально, с каждым годом становится подвержено все большее количество людей во всем мире.

Согласно последним статистическим данным, ожирение стало одним из самых распространенных хронических заболеваний. Печальный рекорд по «болезни века» поставили Соединенные Штаты Америки. Не секрет, что на сегодняшний день в одной из самых развитых стран ожирение стало главным национальным бедствием, а борьба с данной патологией входит даже в список задач по обеспечению национальной безопасности. К сожалению, Россия не является исключением, и проблема ожирения с каждым годом становится все актуальнее. Сегодня уже почти половина населения самой большой страны в мире в той или иной степени страдает от проблемы лишнего веса – спутника множества заболеваний и причины психологического дискомфорта в целом. Особое беспокойство врачей вызывает возрастающее количество детей, страдающих от ожирения. Согласно исследовательским данным, уже каждый десятый ребенок в мире имеет избыточный вес, и как следствие – потенциальную угрозу приобретения целого букета заболеваний в будущем.

На сегодняшний день можно с уверенностью констатировать, что все без исключения развитые страны считают ожирение проблемой национального масштаба. На борьбу с избыточным весом направлено множество медицинских программ, призванных найти идеальную чудо-диету, супертренажер или, другими словами, попросту волшебную палочку, от взмаха которой лишние килограммы исчезнут навсегда. Но, увы… Как ни печально, большинство из современных разработок не приносят обещанного результата и существуют исключительно за счет удачной коммерческой программы по их реализации.

Сегодня в борьбе с лишним весом, как и несколько десятков лет тому назад, справедливо распространенное утверждение: «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Но вместе с тем необходимо признать, что благодаря широкой пропаганде

здорового образа жизни, новейших разработок и научных исследований в арсенале современного человека появилось множество нового оружия, правильное использование которого поможет навсегда уничтожить врага, воплощенного в лишних килограммах.

Данную книгу я решила написать в связи с многочисленными письмами, которые стали приходить на мой электронный адрес после выхода в свет книги «Как не превратиться в Бабу-ягу». Наряду с благодарными отзывами и рассказами о чудесном преображении моих читательниц я прочла множество грустных историй, в которых была общая проблема – ожесточенная борьба с лишним весом. Я поняла, что большинство людей, обратившихся ко мне за помощью, нуждается в эффективной диете, придерживаясь которой, не придется отказываться от большинства привычных для многих продуктов, а следовательно, обрекать себя на стресс. Диета без стресса в условиях современной жизни – бесспорное преимущество.

Безглютеновая диета изначально была разработана для пациентов, страдающих непереносимостью одноименного растительного белка, но позднее приобрела достаточно большую популярность среди многих людей, прежде всего заботящихся о своем здоровье и желающих навсегда забыть о лишнем весе. Получив широкое распространение в Европе и Соединенных Штатах Америки, данная методика является почти неизвестной в России, а значит, многие до сих пор не имеют полного представления о вероятном враге, скрывающемся в загадочном слове «клейковина». А между тем именно благодаря соблюдению безглютеновой диеты потеря в весе может составлять в среднем до двух килограммов в неделю! Кроме этого, данный режим питания способствует выведению токсинов, копившихся в организме годами, а значит, и его общему оздоровлению. В отличие от многих диет, безглютеновая стратегия питания не предполагает изнурительного голодания, наоборот, ее можно назвать одной из самых щадящих, основанной на сбалансированном и разнообразном рационе, что является основой правильного питания вообще и фактора, продлевающего полноценную жизнь, в частности.

Итак, дорогие мои читатели! Данная книга адресована всем людям, которые когда-либо задумывались о своем здоровье или о здоровье своих близких, тем, кто готов сражаться, чтобы непременно победить! Вам, кто ценит свою жизнь и безоговорочно, так же как и я, соглашается с изречением известного писателя, которое гласит: «Жизнь нам дана с непременным условием – храбро защищать ее до последней

минуты!»

Всегда ваша, Доктор Нонна

Часть I
Привычка побеждать

Весной, когда купола церквей сверкают в лучах ослепительного солнца, а деревья в сквере на Патриарших уже надели полупрозрачную вуаль изумрудной листвы, я прилетела в Москву для долгожданной встречи с издателем. День был по-летнему теплый, и мы договорились обсудить публикацию моей новой книги не в офисе компании, а в уютном ресторане, находящемся неподалеку.

На просторной веранде, украшенной цветами и невесомыми полупрозрачными занавесями, тихо звучала музыка. Почти все столики по счастливой случайности были свободны, и мы, не задумываясь, расположились около распахнутого окна, откуда доносилось вкрадчивое рокотание водопада, искусно созданного около входа в ресторан.

– Будьте любезны, меню… – торжественно произнес официант и, слегка наклонившись, аккуратно положил на стол две кожаные папки с перечнем разнообразных блюд и напитков.

– Мне, пожалуйста… – даже не открыв меню, привычно начала заказывать обед моя собеседница. – Овощной салат, заправленный оливковым маслом, небольшой кусочек куриного филе, тушенного с несколькими ломтиками лука и помидора, стакан негазированной воды и… – на мгновение задумавшись, прервалась она, но тут же, обворожительно улыбнувшись, продолжила: – И все. Яблоко у меня всегда с собой…

– А у меня мандарин! – смеясь, воскликнула я и, заказав порцию тушеных овощей и рыбу, запеченную на гриле, с восхищением добавила: – Вы в прекрасной форме, и теперь понятно, почему!.. Диета?

– О нет! Что вы… Скорее образ жизни. Вы же как никто другой знаете, что большинство диет предполагает лишь временный режим их соблюдения, а быть в хорошей форме хочется постоянно! Поэтому я просто выработала привычку правильно и сбалансированно питаться, а как вы слышали: «Привычка – вторая натура», а в моем случае – первая!

– Потрясающе! – вновь искренне восхитилась я. – Никогда бы не подумала, что у вас взрослый сын, семья и главное – такая сложная, ответственная работа, требующая столько сил… Вы потрясающе выглядите, а ваши глаза просто светятся радостью и излучают энергию – значит, действительно вам удалось договориться со своим организмом и найти правильную

жизненную тактику!

– И стратегию! – смеясь, добавила она, доставая из сумочки макет обложки моего нового романа. – Взгляните, какая красота… Уверена, вашим читателям очень понравится!..

Обеденное время пролетело незаметно, и я была чрезвычайно огорчена, когда раздался звонок мобильного телефона моей собеседницы и она, словно птица, быстро вспорхнула и, вновь подарив мне обворожительную улыбку, улетела, оставив на прощание только ароматный шлейф французских духов…

Через несколько минут я также собралась покинуть ресторан, но, взглянув на небо, вдруг заметила стремительно надвигающуюся пелену свинцовых туч. Спустя мгновение сверкнула молния, и вскоре раздался оглушительный раскат грома и пошел дождь.

– Возможно, в зале вам будет удобнее? – неожиданно прозвучал за моей спиной голос официанта. – Я могу предложить уютный столик и чашечку горячего капучино…

– Да, пожалуй… – с радостью согласилась я и последовала в глубину ресторана.

В зале царил полумрак, единственным источником света, казалось, были свечи, горевшие в стеклянных подсвечниках, стоявших всего на нескольких столиках. Расположившись рядом с окном, я с наслаждением принялась наблюдать за весенним ливнем, который с каждой минутой становился все сильнее и сильнее. Вскоре на столе передо мной как-то незаметно появилась белоснежная чашка с ароматным напитком, и время словно остановилось…

«Привычка правильно питаться…» – неожиданно я вспомнила слова своей собеседницы и тут же подумала, что именно это словосочетание для многих из моих друзей и пациентов может являться своего родом ключом к крепкому здоровью, хорошему настроению, а также избавлению от многих болезней и лишних килограммов!

> ***Не секрет, что к увеличению веса зачастую приводят именно вредные привычки, способные отрицательно влиять на образ жизни в целом.***

Хорошо, когда основополагающим в семейных традициях является здоровый образ жизни, где одна из главных ролей отводится правильному питанию. Но, к сожалению, это большая редкость, и моя семья, увы, не была исключением…

Должна признать, что, несмотря на наследственную склонность к полноте, передавшуюся мне еще от бабушки с дедушкой, которые большую часть своей жизни страдали от

избыточного веса, борьбу за стройную фигуру я начала только в тридцать пять лет и…

– Простите, пожалуйста!.. – неожиданно мои воспоминания прервал женский голос. – Мне очень неудобно, но я сразу вас узнала и просто не могла не подойти!

Оглянувшись, я увидела перед собой невысокую девушку, крепко сжимавшую один из моих романов. Ее глаза светились от радости, а на щеках мгновенно проступил яркий румянец, выдававший ее волнение.

– Я и моя мама, и еще моя сестра… В общем, мы очень любим читать ваши книги и… И вот как раз у меня одна из них! – Молодая особа протянула мой последний роман. – Не могли бы вы подписать его?!

– О! Конечно… С радостью! – немного смутившись, воскликнула я. И тут же добавила: – Присаживайтесь, пожалуйста!..

– Правда?.. Вот это да… – пробормотала девушка и, отодвинув стул, нерешительно присела за мой столик. – Здорово…

– Как вас зовут? – спросила я кареглазую незнакомку с густыми темными волосами, собранными в пучок. Девушке было не больше двадцати лет, но из-за лишнего веса, который, к сожалению, редко молодит женщину, можно было предположить, что ей уже около тридцати…

– Катя… – представилась она, а затем, суетливо поправив шелковый платок на груди, поспешно добавила: – А еще Кристина и Маша!..

Я с удивлением посмотрела на девушку и, только через мгновение догадавшись, что она имеет в виду сестру и маму, сказала:

– Понятно! Так и запишем!..

Катя внимательно смотрела, как я подписываю книгу. Счастливая улыбка не покидала ее лица, и вскоре она с восхищением воскликнула:

– Вы так хорошо выглядите! Моя мама ваша ровесница, а… Словом, вы такие разные… – Опустив глаза, девушка тяжело вздохнула и неожиданно с грустью продолжила: – Свою комплекцию я, наверно, унаследовала от нее. Сколько себя помню, мама всегда была полная и говорила нам, что это потому, что она двоих детей родила – меня и Кристинку – и работала всю жизнь «без выходных»… И что избавиться от этого просто невозможно! – закончила девушка, но, робко посмотрев на меня, словно оправдываясь, добавила: – В общем, все как у всех… Но точно не как у вас!

Слова девушки поразили меня своей искренностью и непосредственностью.

– Катя, ну что ты! – воскликнула я, почувствовав, что должна попытаться хоть как-то поддержать свою новую знакомую, и начать, безусловно, необходимо с опровержения мифа о своем безоблачном прошлом: – Моя жизнь, как и жизнь многих женщин, не была легкой. Вынашивая третьего ребенка, я набрала двадцать три килограмма, а после его рождения из семидесяти восьми я потеряла всего только семь. Вскоре мне пришлось выйти на работу. Постоянная тревога за маленькую дочку, которой было тогда всего два с половиной месяца, физическая усталость и эмоциональная истощенность просто не позволяли мне всерьез задуматься о лишних восемнадцати килограммах. И только спустя несколько лет я поняла, что именно в тот момент началась так называемая цепная реакция, которая в дальнейшем привела к ужасающему результату…

– Неужели это правда?! – с изумлением воскликнула Катя. – И вы тоже были…

– Полной? – договорила я и тут же ответила: – Да. Нехватку сна я компенсировала едой. И надо признать, что пища эта была далека от «здоровой»: булочки, бутерброды, постоянные перекусы. К тому же отсутствие завтрака, как такового, обед, состоящий из несочетаемых продуктов, и поздний изобильный ужин в конце дня… Проблема была еще и в том, что мой муж любил меня такой, какой я была!

– Это такая редкость… – заметила Катя и с грустью добавила: – А мой возлюбленный бросил меня и на прощание сказал: «К счастью, единственное, что мне будет напоминать о тебе, – многослойный бутерброд с говяжьей котлетой посередине!» – В глазах девушки появились слезы. – Я его очень любила и до сих пор не могу забыть… О, если бы он был такой, как ваш муж…

– Что ты! – возмутилась я. – Да, он словно не замечал недостатки моей фигуры, но, Катенька, теперь я с уверенностью могу сказать, что тем самым муж оказывал мне «медвежью услугу».

Отсутствие критики со стороны близких является одним из основных факторов, способствующих отрицанию существующей проблемы ожирения и оправданию собственного бездействия!

– Глядя на вас, невозможно поверить, что когда-то в вашей жизни была проблема лишних килограммов! – сказала Катя, вытирая слезы. – Ведь вы же врач! Кому как не вам… – Девушка снова не договорила и смущенно опустила глаза.

– Знать, как вредно носить с собой столько лишнего? – смеясь, договорила я и, немного задумавшись, с грустью продолжила: – Оглядываясь назад, могу признаться, что, несмотря на медицинское образование и профессиональный опыт, благодаря которым я помогла множеству людей, про свое здоровье, как врач, в тот момент я не думала. К тому же организм, в силу своей молодости и способности относительно незаметно растрачивать резервные силы на обслуживание лишних килограммов, не давал сбоев, и мне казалось, что излишний вес и все проблемы, с ним связанные, ко мне не имеют никакого отношения. Но как же я заблуждалась…

За окном по-прежнему шел дождь. Частые струи полупрозрачной завесой окутали ресторан. Их бесконечный каскад только изредка нарушали многогранные зонты, под которыми безуспешно пытались укрыться немногие из посетителей, рискнувших покинуть гостеприимное убежище…

– Прошло несколько лет, – после некоторого молчания продолжила я. – И в один «прекрасный» день в качестве подарка на пятидесятилетие мужа в нашем доме появилась видеокамера… Никогда не забуду, как после застолья в гостиной, где собрались все наши друзья, коллеги и просто знакомые, было решено посмотреть видеоматериал, который мой муж снял за время праздника… На экране телевизора мелькнули первые непонятные кадры, а затем появилась наша кухня, стол, заставленный разнообразными блюдами, и какая-то полная, как мне показалось, очень некрасивая женщина, с аппетитом снимающая пробу с салата оливье…

– Это были вы?.. – затаив дыхание, прошептала Катя.

– Да! – мужественно призналась я. – После увиденных кадров я просто перестала есть… Вернее, я съедала одно яйцо, несколько ложек салата и маленькую баночку тунца в собственном соку. Так я питалась, пока не потеряла сознание…

– Какая у вас сила воли! – воскликнула моя юная собеседница. – Лишить себя практически всего! Я бы так точно не смогла…

– Да это и не нужно! – воскликнула я. – Подобное самоограничение к правильной диете не имеет никакого отношения, а значит, и положительного результата дать не может!

Режим и качество рациона – два основных критерия, на которых основывается успешный результат правильной диеты.

А стандартный режим – это как минимум три основных

приема пищи: завтрак, обед и ужин. Необходимо, чтобы организм был уверен, что его обязательно накормят, а не заставят голодать. В противном случае он, как хороший хозяин, будет откладывать все про запас, и легко можно себе представить, куда именно…

– Наверно, поэтому у меня не получается похудеть… – сказала Катя и с грустью посмотрела на стройную официантку, проходившую мимо нашего столика. – Я уже столько всего перепробовала, но… Как была толстой, так и осталась! Видимо, ничего с этим уже не поделаешь…

– Сколько ты весишь, Катенька? – спросила я.

– Восемьдесят… – ответила девушка, а через несколько секунд добавила: – Восемьдесят шесть килограммов. А моя сестра все девяносто…

– Я поняла, что вы с сестрой пытались бороться с лишним весом?

– О, да! На каких диетах мы только не сидели, но проходил месяц, два, а вес был все тот же или чуть меньше, но потом вновь возвращался, но уже в удвоенном количестве! После всех этих мук сестра сдалась, а я… Даже не знаю…

– Катя! Что ты? Сдаваться никогда нельзя! – в ужасе воскликнула я. – Многие на протяжении всей жизни ищут идеальную диету, поддержание которой впоследствии становится для них привычкой! – вновь вспомнила я слова моего издателя. – Привычкой, позволяющей избавиться от лишних килограммов и многих недугов.

– Да, да… Я все понимаю, но… – Катя грустно покачала головой. – Когда каждый день смотришь на себя в зеркало и в отражении видишь весь этот кошмар, поневоле начинаешь верить, что твоя судьба – быть толстой и некрасивой. Вы ведь, наверно, заметили, у меня вдобавок к полноте еще и плохая, воспаленная кожа, а у моей сестры… – Девушка тяжело вздохнула: – Моя сестра с детства страдает от синдрома раздраженного кишечника. Какие лекарства только не пила, результат один – временное улучшение, а потом…

– Понятно, – сказала я, окончательно решив, что должна попытаться помочь Кате как врач и как женщина, не понаслышке знающая о состоянии, в котором оказывается множество людей, долгое время безуспешно борющихся с лишним весом. – Проблему избыточного веса ты и твоя сестра теперь олицетворяете с образом непобедимого врага, противостоять которому, по вашему мнению, невозможно! – продолжила я решительно.

Проиграв множество беспощадных битв за

стройную фигуру, вы оказались в плену лишних килограммов, и теперь вам кажется, что надежды на спасение нет, но это не так!

– А еще, перестав бороться и оказавшись в полной власти врага, вы стали себя жалеть и позволять много лишнего! Я права?

– Нет, нет… – забормотала Катя. – Что вы…

– А это тогда что такое?! – воскликнула я, выразительно посмотрев на официанта, который приближался к нам с разнообразными пирожными на подносе…

– Ваш заказ… – вежливо сказал он и, поставив сладости на стол, добавил, глядя на мою собеседницу: – Шоколадные кексы будут готовы через несколько минут!

– Молодой человек! – воскликнула я без промедления. – Унесите, пожалуйста, все это!.. С сегодняшнего дня девушка начинает новую жизнь!

Взглянув на меня, официант безропотно покорился, и уже через мгновение, словно по мановению волшебной палочки, аппетитные сладости исчезли…

– Вот так! – воскликнула я и, твердо посмотрев в глаза Кати, добавила: – Решено окончательно и обжалованию не подлежит!

Девушка растерянно смотрела вслед удаляющемуся официанту, а затем, медленно переведя на меня взгляд, со слезами в голосе прошептала:

– Что же мне теперь делать?..

– Внимательно слушать и запоминать. Но для начала ответь мне на один вопрос… Ты когда-нибудь слышала про глютен или, как еще его называют – клейковину? – спросила я, доставая при этом из сумочки свой ежедневник.

– Нет… – растерянно сказала Катя, а затем почему-то спросила: – Это яд?..

Услышав вопрос девушки, я сначала рассмеялась, но через мгновение с грустью была вынуждена констатировать:

– Все дело в том, что для абсолютно здорового человека глютен никакой опасности не представляет, но для некоторых, к сожалению, он не безобиден. И что самое ужасное – количество людей страдающих от непереносимости глютена, в той или иной степени с каждым годом только растет. А сейчас… – при этих словах я без сожаления вырвала из своего ежедневника несколько страниц и протянула их Кате, – бери ручку и записывай!

Что такое глютен?

Глютен, или клейковина, – это особый растительный белок, который содержится преимущественно в таких злаковых растениях, как пшеница, рожь и ячмень. Образовываясь в результате соединения глютенина и глиадина, в чистом виде глютен представляет собой безвкусную клейкую массу серого цвета.

Катя аккуратно, словно прилежная ученица, записала мои слова, а затем, подняв голову, растерянно спросила:

– Вы думаете, если я буду есть этот, как его… глютен, я смогу похудеть?..

– Что ты! Наоборот! – Слова девушки вновь заставили меня рассмеяться. – Я хочу порекомендовать тебе безглютеновую диету, которая прежде всего подразумевает отказ от продуктов, содержащих так называемую клейковину! Данный режим питания помог многим людям избавиться от лишних килограммов, и, должна признаться тебе, я в их числе! Основываясь на собственном опыте и опыте большинства моих знакомых, могу сказать, что потеря лишнего веса может начаться уже после первой недели соблюдения данной диеты. Главное – в точности следовать правилам безглютенового, диетического питания и не забывать о физических нагрузках! Понимаешь?

– Честно говоря, не очень… – простодушно призналась Катя и тяжело вздохнула.

– Тогда давай не будем тратить время на разговоры, а продолжим записывать то, что поможет тебе уже сегодня вечером начать питаться совершенно по-другому и вместе с тем не отказывать себе в большинстве привычных продуктов! Итак:

Где содержится глютен?

Главным источником клейковины является пшеница. В составе именно этого злакового растения глютен преобладает на 80 %, а, следовательно, данный белок можно обнаружить во многих углеводсодержащих продуктах питания, самым распространенным из которых является хлеб. Именно клейковина придает мучным изделиям особую мягкость и воздушность, а также служит своеобразным консервантом, позволяющим увеличить срок годности хлебобулочных изделий.

Помимо продуктов, основой которых является

тесто, глютен в качестве загустителя и вещества, позволяющего связывать между собой разнообразные пищевые волокна, применяется в различных областях пищевой индустрии.

– Таким образом, – почувствовав, что мои слова нуждаются в пояснении, продолжила я, – если мы хотим достичь успешного результата, при соблюдении безглютеновой диеты, из рациона питания необходимо исключить продукты, в составе которых присутствует глютен. Понятно?

– Да… – неуверенно ответила Катя. – Но как понять, где он есть, а где его нет?..

– Это одна из самых сложных задач, решать которую тебе придется каждый день. К сожалению, в России немногие производители продуктов питания открыто указывают на наличие или отсутствие глютена в их составе. Поэтому для начала тебе необходимо запомнить несколько простых правил:

• К любым, даже самым любимым продуктам следует относиться как к потенциальным источникам глютена, а значит, перед их покупкой и употреблением необходимо внимательно изучить этикетку.

• Готовить пищу надо самостоятельно. Это позволит снизить риск употребления так называемого «скрытого глютена», который, как правило, в большом количестве добавляют при производстве полуфабрикатов и консервов.

– Как сложно… – пробормотала Катя. – Кажется, эта клейковина содержится везде!

– О нет! Это не так! – возразила я. – Продуктов, в составе которых присутствует глютен, на самом деле не так много, необходимо просто запомнить их перечень и первое время внимательно контролировать свой рацион! Давай начнем с так называемых «очевидных» продуктов, содержание глютена в которых можно распознать без труда. Итак, записывай…

Запрещенные продукты питания (очевидные):

– крупы: пшеница, рожь, ячмень;
– мука из вышеупомянутых круп;
– каши из вышеупомянутых круп;
– овес (если нет отметки «не содержит глютена»);
– хлебобулочные изделия – хлеб, булочки, гренки, печенье,

пирожки, сухари и прочее;

– кондитерские изделия: торты, пирожные, шоколадные конфеты, карамель, восточные сладости, повидло промышленного производства;

– макаронные изделия;

– изделия в панировке;

– квас, пиво, водка.

– А теперь нам предстоит задачка потруднее… Ведь продуктов, в которых содержится глютен в так называемом «скрытом» виде, намного больше, и распознать их значительно труднее… – сказала я и после некоторой паузы продолжила:

Запрещенные продукты питания (скрытые):

– полуфабрикаты: пельмени, чебуреки, котлеты, равиоли, нагетсы и прочее;

– колбасные изделия, сосиски;

– сыр (плавленый);

– консервы: мясные, рыбные, овощные;

– соусы промышленного производства: майонез, кетчуп, горчица;

– мясо, прошедшее промышленную обработку, или его имитация;

– морепродукты (имитация): крабовые палочки, икра и прочее;

– мороженое;

– йогурты (с добавками);

– маргарин;

– детское питание (баночное);

– кофе (растворимый), какао-порошок, растворимые шоколадные напитки;

– пищевые добавки (консерванты, стабилизаторы): E160b, E150a – E150b, E411, E636, E953, E965; солодовый ароматизатор, модифицированный крахмал;

– жевательная резинка;

– лекарственные препараты и витамины, которые используют клейковину в качестве связующего вещества.

– И как вам удалось все это запомнить? – с восхищением спросила Катя, дописав второй лист. – Мне, кажется, это так сложно…

– Только в первые несколько недель! А потом привыкаешь… И главное, уже на самом трудном, «стартовом» этапе диеты

появляются первые результаты: лишний вес начинает исчезать, поднимается жизненный тонус и даже проявление симптомов многих хронических заболеваний становится все реже! – отметила я и, вырвав еще один листок из своего ежедневника, продолжила:

Как это работает

Глютен является водонерастворимым белком, а значит, на его переработку организм в лучшем случае затрачивает очень много сил и энергии, а в худшем – запускается так называемый режим накопления, который неизбежно приводит к нарушению работы желудочно-кишечного тракта. А, как известно, одной из самых распространенных причин ожирения является плохая работа кишечника.

Именно поэтому спустя некоторое время после перехода на безглютеновый режим питания работа слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта восстанавливается, а значит, организм начинает усваивать большее количество полезных веществ, способствующих его общему оздоровлению, избавлению от многих недомоганий и проблем, к числу которых справедливо отнести и ожирение.

– Неужели это правда? И мне удастся избавиться от этих чудовищных килограммов?! – воскликнула Катя и, не в силах сдержаться, схватила листочки со своими записями и крепко поцеловала их. – Не могу поверить!..

– Отлично! Теперь я вижу, ты уже многое поняла и готова приступить к действию… – сказала я с радостью. – Но для успешного начала тебе необходимо запомнить еще кое-что, – добавила я, улыбнувшись: – Пиши!..

Разрешенные продукты питания:

– крупы: рис, гречка, сорго, пшено, киноа;

– овес (если на упаковке есть отметка «не содержит глютена»);

– мука из одноименных круп;

– бобовые: горох, фасоль, бобы, кукуруза;

– хлебобулочные и кондитерские изделия (на основе

безглютеновых заменителей);

– мясо (свинина, говядина, баранина, птица и прочее);

– рыба (нежирные сорта);

– яйца;

– молоко;

– кисломолочные продукты (без наполнителя и стабилизатора);

– масла (растительное и сливочное);

– сыры (твердые);

– фрукты;

– ягоды;

– овощи;

– орехи;

– сухофрукты;

– мед;

– специи (без добавления глютена);

– соки (натуральные);

– чай, кофе, какао (натуральные).

– Записала? – спросила я, закончив перечислять разрешенные продукты.

– Да! – воскликнула Катя и, аккуратно сложив листочки, добавила: – Пока все не выучу, буду носить записи с собой как памятку!

– Правильно! – одобрила я. – Первое время, совершая покупки в продуктовом магазине, тебе придется затрачивать на это больше времени, чем раньше. Теперь перед тобой стоит сложная задача: выбрать «разрешенные» низкокалорийные продукты, сбалансированное сочетание которых должно составлять твой ежедневный рацион. Ты должна помнить, что:

> *• Спустя некоторое время после соблюдения безглютеновой диеты работа слизистой оболочки кишечника восстанавливается, и, следовательно, организм начинает усваивать намного больше питательных веществ, содержащихся в пище.*
>
> *• Именно поэтому одно из главных составляющих безглютеновой диеты для похудения является не только исключение продуктов, содержащих одноименный белок, но и уменьшение общей калорийности рациона.*

– Да, да… Я все поняла! – посмотрев мне в глаза, серьезно сказала Катя. – Начиная безглютеновую диету, я…

– Ты прежде всего запускаешь механизм общего оздоровления! Или, как сейчас часто говорят на политической

арене, осуществляешь тотальную перезагрузку, результатом которой станет планомерное и эффективное избавление от лишнего веса!..

Договорив последнюю фразу, я услышала, как где-то неподалеку, словно возвещая об окончании грозы, радостно запели птицы. И уже через мгновение первые солнечные лучи торжественно осветили уютный дворик ресторана…

– Дождь закончился! – растерянно воскликнула Катя, а затем, взглянув на часы, испуганно добавила: – Мне так неудобно! Я отняла у вас столько времени…

– Ничего страшного! Главное, чтобы оно было потрачено не зря! – улыбнувшись, сказала я и, вспомнив одно известное изречение, добавила: – Ведь время – это драгоценный подарок, данный нам для того, чтобы стать умнее… и совершеннее! Правда?

– О, да! Для меня встреча с вами – огромный подарок! – воскликнула Катя, бережно убирая в сумочку свои записи. – Я никогда не забуду этот день…

– Что ты! Перестань, пожалуйста! – возмутилась я. – А этот день действительно не забывай! Но только потому, что именно сегодня ты начинаешь новую жизнь, основой которой должно стать непоколебимое стремление к победе над лишним весом, а значит, и к чудесному преображению в будущем!

– Я буду очень стараться! – с воодушевлением сказала Катя. – Сегодня на ужин буду есть одну морковку и… И больше ничего!

– Катя! Ты что?! – с ужасом воскликнула я. – Забыла обо всем, что я тебе говорила?! Ты должна питаться разнообразно и регулярно! Данная диета подразумевает множество блюд, которые можно и нужно есть, а не морить себя голодом! Давай сделаем так… – При этих словах я достала свой ноутбук. – Скажи мне электронный адрес, и я прямо сейчас пошлю тебе пример меню «без глютена и сахара» на первый месяц! Хорошо?

– Да, да, конечно! Как здорово! – воскликнула Катя и, торопливо продиктовав мне адрес своей электронной почты, спросила: – Я должна питаться, как там написано?

– Совершенно верно! – ответила я. – Данное «стартовое» меню я разработала для себя и своей дочери… Фиона с детства страдала от болей в животе, но только когда подросла, заметила прямую взаимосвязь между своим дискомфортным состоянием и употреблением в пищу мучных изделий… – при этих словах я наконец отыскала нужный документ и тут же открыла его:

Пример меню без глютена и сахара (на первый месяц):

Меню составлено на основе диетического режима питания, который в данном случае подразумевает шесть приемов пищи в день. Для обеспечения разнообразного и сбалансированного рациона каждый прием пищи предусматривает несколько вариантов блюд, из которых необходимо выбрать только один.

ЗАВТРАК (ПЕРВЫЙ):

• Яйцо, приготовленное любым способом (всмятку, вкрутую, яичница-болтунья, глазунья). Овощной салат: помидоры, огурцы, капуста (белокочанная, краснокочанная, цветная, брокколи), перец, зеленый салат, редиска, морковь, лук. Горячий напиток[1].

Или

• Овощи (пареные, вареные или припущенные с добавлением оливкового масла и специй): помидоры, сельдерей, перец сладкий, цветная капуста, кабачки, брокколи, морковь, лук. Горячий напиток.

Или

• Овощной салат с тунцом. Горячий напиток.

Или

• Два гречневых хлебца, овощной салат или припущенные овощи с добавлением оливкового масла и специй. Горячий напиток.

Или

• Гречневая каша, можно на молоке. Горячий напиток.

ЗАВТРАК (ВТОРОЙ):

• Порция фруктов: яблоко, апельсин, груша, персик, два мандарина, слива, стакан ягод. Горячий напиток.

Или

• Гречневый хлебец с творогом. Горячий напиток.

Или

• Гречневый хлебец с небольшим количеством финикового сиропа без сахара или с медом. Горячий напиток.

Или

• Натуральный йогурт и пять-шесть грецких орехов. Горячий напиток.

ОБЕД:

• Мясо, или птица, или рыба (любого способа приготовления: вареные, жаренные на гриле). Овощной салат, или вареные овощи, или припущенные с добавлением оливкового масла и специй.

Или

• Овощной суп (с чечевицей, или томатный, или гороховый).

Или

• Овощной салат, или вареные овощи, или припущенные с добавлением оливкового масла и специй. Блюдо из бобовых и зерновых: киноа, чечевица, горох, сорго, просо (пшено), гречка.

Или

• Овощной салат, или вареные овощи, или припущенные с добавлением оливкового масла и специй. Перец, фаршированный киноа, гречкой, овощами (морковь, лук, капуста).

ПОЛДНИК:

• Порция фруктов: яблоко, апельсин, груша, персик, два мандарина, слива. Горячий напиток.

Или

• Гречневый хлебец с творожной «намазкой» или медом. Горячий напиток.

Или

• Пять-шесть грецких орехов. Горячий напиток.

УЖИН:

• Овощной суп (с чечевицей, или томатный, или гороховый).

Или

• Овощной салат, или вареные овощи, или припущенные с добавлением оливкового масла и специй.

Или

• Овощной салат с тунцом. Гречневый хлебец с сыром до 9 % жирности.

Или

• Овощной салат, или вареные овощи, или припущенные с добавлением оливкового масла и специй.

Или

• Холодный салат из киноа с добавлением овощей и клюквы без сахара.

Или

• Соленая капуста без сахара домашнего приготовления (можно подсластить медом).

ЗА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ДО СНА:

• Порция фруктов: яблоко, апельсин, груша, персик, два мандарина, слива.

Или

• Натуральный йогурт.

– Таким образом, на основе данного меню ты должна будешь каждый день составлять собственное с учетом своих

возможностей и вкусовых предпочтений! – пояснила я. – При этом старайся питаться максимально разнообразно, чередуя указанные блюда. Например, сегодня на ужин ты съедаешь овощной салат, а завтра овощи, припущенные с добавлением оливкового масла и специй…

Катя внимательно прочитала перечень блюд и с удивлением воскликнула:

– Это совсем не похоже на строжайшие предписания множества диет! Так странно… Словно я прочитала меню хорошего ресторана…

– Вот это ты правильно заметила! – рассмеялась я. – А между тем данный режим питания весьма эффективен не только в качестве основного инструмента для уничтожения лишних килограммов, но еще и для избавления от многих желудочно-кишечных расстройств! Кстати, ты говорила, что твоя сестра страдает от синдрома раздраженного кишечника? Так вот, я очень рекомендую и ей попробовать данную диету. Возможно, именно она принесет ей долгожданное исцеление…

– Хорошо, – согласилась Катя. – Я попытаюсь ее уговорить! Прочту и объясню ей все, что вы рассказывали сегодня! Покажу меню и… Спасибо вам большое! – неожиданно закончила она, а затем смущенно добавила: – Спасибо вам, доктор!..

Последние слова девушки – такие знакомые и привычные – показались мне в этот момент особенно трогательными. Словно услышав их в первый раз, я почувствовала невероятную радость! Радость, которую способен испытывать только человек, видящий свое истинное призвание прежде всего в способности помогать людям, оказавшимся в тяжелых жизненных обстоятельствах!

– Милая моя девочка! Называй меня просто Нонна! Ведь ты же знаешь, возраст человека, как правило, не совпадает с датой его рождения! А в моем случае существование подобной ошибки – просто налицо! – взглянув на свое отражение в окне, смеясь, добавила я… – Ты согласна?..

– О, да! – тут же сказала Катя и, смущенно поправив волосы, встала из-за стола. – Еще раз спасибо вам огромное!..

– Пока не за что! – воскликнула я, знаком подзывая официанта. – Вот увидимся мы с тобой где-нибудь через полгодика…

– Как? Неужели мы с вами еще встретимся?! – удивленно спросила девушка.

– Разумеется! А как же иначе! – ответила я и, внимательно оглядев фигуру своей новой знакомой, улыбнувшись, добавила: – Должна же я увидеть, каких результатов мы с тобой достигнем за это время? Согласна?

– Еще бы… – растерянно пробормотала Катя. – Я буду…

– Стараться! Угадала? – воскликнула я и, встав из-за стола, направилась к выходу из ресторана: – Пойдем, Катюша…

На улице светило яркое солнце. По мостовой торопливо шли люди, и я вновь заметила, как моя приятельница с грустью посмотрела на стройную блондинку, торжественно шествующую под руку со своим кавалером…

– Не печалься! – воскликнула я, глядя на Катю. – У тебя все еще впереди!

Часть II
На верном пути

В полдень раскаленное солнце достигло зенита, его ослепительное отражение засверкало в стеклах машин, припаркованных около аэропорта Тель-Авива. Белоснежные лайнеры, с трудом рассекая вязкий, пропитанный летним зноем воздух, медленно перемещались по взлетно-посадочной полосе, словно забыв о предназначении крыльев…

Прошло немногим больше месяца после моего возвращения из России. Весна уступила жаркому лету, а вместе с ним пришло время и долгожданного отпуска…

– Сиеста… – недовольно констатировал мой муж и, взглянув на часы, добавил: – Почему, когда мы летим в Америку навестить детей, наш рейс всегда откладывают? Скажи мне, Нонна, ты ведь знаешь…

В здании аэропорта было прохладно и на редкость спокойно, поэтому мы решили не искать уединения в ближайшем кафе, а подождать объявления о начале посадки на наш рейс до Нью-Йорка в центральном зале вокзала.

– Конечно, знаю! – рассмеялась я, доставая ноутбук. – Чтобы подарить мне немного свободного времени для переписки с друзьями! Вот так!..

Предоставив мужу исчерпывающий ответ на его сакраментальный вопрос, я с нетерпением принялась просматривать электронную почту и тут же в списке непрочитанных сообщений обнаружила письмо, озаглавленное весьма необычной фразой: «Лед тронулся – я счастлива – мне впору любимые джинсы! Ура-а-а-а!»

– Катя! – не в силах сдержать радость, воскликнула я. – Она похудела!

В ответ муж только вопросительно посмотрел на меня и, тут же поняв, что речь идет о «настоящем женском счастье», не говоря ни слова, вновь погрузился в чтение газеты. А я в это время открыла письмо моей юной приятельницы и приступила к его изучению…

> *Здравствуйте, уважаемая Доктор Нонна!*
>
> *Простите, что беспокою вас, но я просто не могу не поделиться своей радостью – пусть пока маленькой, но все-таки победой! За месяц соблюдения безглютеновой диеты я похудела на пять килограммов, и это только*

часть результата, которого мне удалось добиться! Представляете?!

Построив свой рацион на основе «Меню без глютена и сахара», я уже через неделю заметила, что потеряла в объеме несколько сантиметров! Моя кожа стала намного чище, и теперь мне не приходится замазывать лицо тональным кремом! А еще я стала… В общем, лучше соображать! Исчезла вечная сонливость и усталость, которые наваливались на меня раньше с самого утра… Я весь день чувствую бодрость и даже вечером, покупая продукты, могу без калькулятора сосчитать их общую стоимость! Представляете?! Но и это еще не все!

Моя сестра, заметив первые результаты, которых я смогла добиться уже через неделю, тоже решила отказаться от глютена! Но, к сожалению, достичь таких же успехов ей пока не удалось… Ее килограммы словно гвоздями к весам прибиты, не уменьшаются! Но зато у Кристинки живот почти перестал болеть! Теперь она ест и не задумывается при этом, на каком расстоянии от нее находится… Ну, вы понимаете… туалет.

Мы с сестрой пытаемся еще маму уговорить попробовать вашу диету, но она пока не соглашается, говорит: «А что потом – после первого месяца, – есть будете?», а мне на это и ответить-то нечего… Правда, я уже несколько раз экспериментировала с некоторыми блюдами, которые придумала сама на основе списка разрешенных продуктов, но вот до сих пор сомневаюсь… Можно ли их есть и не помешает ли это процессу похудения?..

Но это все, как говорится, мелочи! А главное – я, как уже написала, влезла в свои любимые джинсы. Они были на мне в тот день, когда я впервые увидела Антона – молодого человека, который потом бросил меня и назвал… В общем, помните, я вам рассказывала. А еще моя рубашка…

Ой, я так увлеклась и не заметила, что письмо стало уже таким длинным… Наверно, это ужасно неприлично! Простите меня еще раз за беспокойство! Спасибо вам огромное от меня и от сестры! До свидания!

– Нонна, дорогая, я отойду купить минеральной воды… – дочитав письмо Кати, услышала я слова мужа и тут же воскликнула:

– Точно! Двенадцать стаканов! Надо сейчас же ей написать!..

– Милая моя, прости, я не понял… Ты хочешь, чтобы я принес тебе двенадцать стаканов воды? – с удивлением спросил мой супруг. И, немного помедлив, добавил: – Какую ты предпочитаешь?..

– Без газа… – задумчиво ответила я, уже дописывая первую строку ответного письма. – И увеличить потребление…

– Понятно! Моя жена всецело отдалась светской переписке с друзьями! Как я сразу не понял!.. – воскликнул муж и, решив больше не отвлекать меня вопросами, степенно удалился на поиски жизненно важного напитка…

Только когда его силуэт растворился в небольшой толпе людей, прибывших с очередным рейсом, я вспомнила, что у меня в сумке лежит бутылочка минеральной воды… А кроме нее в качестве спасительных продуктов, которые на случай неожиданного приступа голода должны быть всегда под рукой, – еще плитка стопроцентного шоколада, маленькая баночка меда, несколько яблок, немного изюма, грецких орехов, а также упаковка безглютеновых крекеров…

«Ну, ничего… Вода лишней никогда не бывает!» – успокоила я себя и продолжила писать письмо, в котором для достижения максимального результата в борьбе с лишним весом решила рассказать Кате еще о нескольких немаловажных факторах правильного питания!

Дорогая Катя!

Я очень рада, что тебе удалось преодолеть самый сложный, «стартовый», этап диеты и достичь таких хороших результатов, в число которых входит не только снижение веса, но и общее оздоровление твоего организма! Теперь можно с уверенностью предположить, что во многом твои успехи основаны на исключении из рациона глютенсодержащих продуктов!

> ***Доказано, что самый простой способ узнать о наличии повышенной чувствительности к глютену, или клейковине – это перестать употреблять в течение одного месяца продукты, в составе которых содержится данный растительный белок.***

Симптомы отрицательной реакции на глютен могут иметь слабовыраженный специфический характер, а значит, выявление этой проблемы с помощью стандартных тестов в данном случае не представляется возможным. И только благодаря эффекту, полученному в результате соблюдения безглютеновой диеты, можно сделать вывод о степени воздействия клейковины на организм человека.

Именно так произошло с тобой и твоей сестрой, которая

помимо избыточного веса, насколько я помню, еще страдает от синдрома раздраженного кишечника. А это заболевание, как известно, напрямую связано с так называемым «тихим» воспалением, причиной которого может также являться реакция организма на специфический белок. А значит:

> ***Иммунная система человека с отрицательной усвояемостью продуктов, содержащих глютен, реагирует на этот белок как на нечто враждебное и, атакуя его, пытается тут же уничтожить!***

Но процесс воспаления, который в данном случае играет роль оружия в борьбе с клейковиной, не действует выборочно, и поэтому атаке подвергаются и другие, здоровые клетки нашего организма, что впоследствии и может стать причиной появления множества заболеваний и аутоиммунных отклонений…

Итак, милая Катя! Достигнув первых результатов на основе «Меню без глютена и сахара», мы прежде всего убедились, что выбранная нами стратегия способна повлиять на наш организм самым благоприятным образом! А значит, теперь перед нами стоит задача разработать тактику правильного питания, соблюдая которую, мы в будущем сможем добиться максимального результата!

Для этого в первую очередь необходимо помнить, что, соблюдая режим безглютеновой диеты, категорически запрещено ограничивать свой рацион несколькими разновидностями продуктов! Это неизбежно приведет к дефициту питательных веществ, витаминов и минералов. Именно поэтому на основе продуктов, не содержащих глютен, ты можешь начать экспериментировать с разнообразными блюдами! Главное только, помнить, что их употребление по-прежнему должно быть умеренным, а приготовление – диетическим.

В связи с этим хочу предложить тебе список, на основе которого ты узнаешь, какими продуктами и в какой пропорции можно заменить пшеничную муку.

Аналоги пшеничной муки (из расчета на один стакан):

– гречневая мука – 1 стакан;
– кукурузная мука – 1 стакан;
– кукурузный крахмал – 1 стакан;
– мука из сорго – 1 стакан;
– мука из нута – 7/8 стакана;
– мука из риса – 7/8 стакана;

– мука из миндаля – 1/2 стакана;
– картофельный крахмал – 5/8 стакана.

Помимо этого, как ты, наверное, знаешь, важным критерием диетического питания является правильное сочетание некоторых продуктов, а также режим их употребления. Для этого советую тебе внимательно прочесть и запомнить памятку, которою я составила несколько лет назад для использования в условиях соблюдения безглютеновой диеты. Вот она:

Правильное сочетание различных категорий продуктов питания:

*– **Белки** (мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты, сыры до 9 % жирности и пр.) необходимо употреблять вместе с овощами.*
*– **Жиры** (льняное семя, кунжут, тыквенные и подсолнечные семечки, оливковое масло, орехи, маслины, авокадо и пр.) можно употреблять до 60 граммов в день.*
*– **Углеводы** (кукуруза, картофель, цельный рис, крекеры без глютена и пр.) не рекомендуется употреблять одновременно с белками.*
*– **Овощи** можно употреблять без количественного ограничения и в любом виде – свежем, тушеном, печеном, вареном, пареном.*
*– **Бобовые** (чечевица, фасоль, горох, бобы) не рекомендуется употреблять в сочетании с белками, а также чаще, чем один раз в день.*
*– **Зерновые** (гречка, мучнистый амарант, киноа, сорго, просо (пшено) не рекомендуется сочетать с белками.*
*– **Фрукты** (за исключением запрещенных бананов, винограда, манго и хурмы) рекомендуется употреблять до трех порций в день.*

Отлично! Теперь в твоем арсенале появилось еще несколько видов оружия, разумное применение которых позволит закрепить полученный результат! А для его улучшения запомни еще несколько простых правил, способных благотворно повлиять как на процесс избавления от лишних килограммов, так и на общее оздоровление организма! Читай внимательно и запоминай!

Основные правила диетического питания:

• Рацион питания должен быть основан на разнообразных

низкокалорийных блюдах, в ингредиентах которых отсутствует глютен.

• Потребление жидкости (предпочтительно воды) должно составлять не менее двенадцати стаканов в день. Для этого необходимо выработать привычку всегда носить бутылку воды с собой.

• Во время основного приема пищи рекомендуется постепенно увеличивать количество потребления овощей.

• В связи с исключением из рациона основных продуктов, в составе которых присутствуют так называемые волокна, компенсировать их нехватку необходимо путем употребления преимущественно цельного риса, маиса и, главное, – овощей.

• Запрещено сочетать мясные продукты с молочными, а также белки с углеводами.

• Необходима ежедневная физическая нагрузка, например тридцатиминутная ходьба.

Кроме этого, ты должна помнить, что успешный результат безглютеновой диеты напрямую зависит от режима ее соблюдения. В субботний ли вечер, в ресторане ли, на свадьбе, ты не должна позволять себе никаких послаблений. В противном случае процесс сжигания жиров будет прерван и на его восстановление потребуется около трех недель! Организм испытает стресс, последствия которого очень легко себе представить…

А сейчас нам необходимо вернуться к твоей сестре и попытаться разобраться, почему ее самочувствие улучшилось, а вес остался неизменным?

Глютен, попадая в кишечник Кристины, скорее всего, не переваривался, а словно замазывал его стенки клейким раствором, препятствуя усвояемости пищи. Но теперь, после полного исключения клейковины из рациона, ее организм, восстанавливаясь, начал усваивать большее количество веществ и микроэлементов, которые он получает вместе с едой.

Другими словами, раньше, когда Кристина съедала морковку, то ее желудок был способен усвоить приблизительно всего около трети продукта, а теперь этот показатель как минимум увеличился вдвое! Следовательно, необходимо помнить, что:

> ***…спустя некоторое время после отказа от продуктов, содержащих глютен, кишечник начинает усваивать больше питательных веществ, чем раньше. А значит, количество пищи, которое мы привыкли есть до начала соблюдения диеты, может оказаться***

слишком питательным и стать причиной отсутствия динамики снижения веса!

Возможно, именно поэтому у Кристины пока не получается запустить механизм избавления от лишних килограммов. А значит, для решения этой проблемы твоей сестре можно порекомендовать прежде всего уменьшение количества потребляемой пищи и увеличение физических нагрузок. Уверена, что подобные меры обязательно приведут к долгожданному результату, и ее избыточный вес постепенно начнет исчезать!

И наконец, думаю, пришло время упомянуть если не о самой важной, то, во всяком случае, о незаменимой роли биологически активных добавок, ежедневное употребление которых необходимо начинать как можно скорее! Это связано прежде всего с тем, что:

…исключив из своего рациона продукты, содержащие глютен, в организме может возникнуть дефицит железа, фолиевой кислоты, кальция, а также витамина B_{12}. Именно этим объясняется необходимость ежедневного потребления биологически активных добавок, в состав которых входят все необходимые витамины и микроэлементы!

Ты, безусловно, спросишь меня: «Как же мне решить, какие БАДы лучше принимать, соблюдая безглютеновую диету?» И вновь, отвечая на твой вопрос, я буду руководствоваться личным опытом! Ведь, как известно, по-настоящему уверенным в чем-либо можно быть, только если испытал это на себе! Поэтому я спокойно могу рекомендовать тебе употреблять биологически активные добавки, которые были разработаны под моим личным контролем, о чем свидетельствует даже название компании – «Доктор Нонна». Подробную информацию ты сможешь получить, посетив одноименный сайт: www.drnona.com. А сейчас я поделюсь с тобой названиями некоторых БАДов, которые уже долгое время ежедневно употребляю сама и рекомендую друзьям! Кстати, этот перечень, который я отправляю тебе вместе с письмом, был мною составлен для подруги! Она также является поклонницей здорового образа жизни и считает, что ежедневное применение БАДов в качестве вспомогательных препаратов способно повлиять на состояние организма наилучшим образом! Держи!..

Биологически активные добавки для ежедневного применения:

• *«Голдсин/Goldseen»*

– Основные ингредиенты: витамин С, кальций, магний, коэнзим Q_{10}, цинк, железо, рибофлавин (витамин B_2), тиамин (витамин B_1), марганец, медь, ретинол (витамин А), фолиевая кислота, йод, биотин, хром, селен, кальциферол (витамин D_3), витамин B_{12}, комплекс минералов Мертвого моря и пр.

– Лучшее натуральное средство, в том числе и для снижения веса (эффект достигается за счет ускорения энергетических процессов в организме), а также профилактики астенического синдрома и синдрома хронической усталости.

• *«Фаза-3/Phase-3»*

– Основные ингредиенты: цистеин, метионин, цинк, пантотенат кальция (витамин B_5), витамин B_6, биотин, биоорганоминеральный комплекс Мертвого моря и др.).

– Стимулирует гормональную систему организма, нормализует функцию щитовидной железы.

• *«Даксин/Daksen»*

– Биоорганоминеральный комплекс, в состав которого входят: цветы и пыльца кактусовых, клетчатка цитрусовых, витамины А, С, Д, Е и витамины группы В (B_2, B_3, B_6, B_{12}), минералы, фруктоза и т. д.

– Великолепный источник энергии, активизатор иммунной системы, а также является продуктом для снижения веса, способным улучшить работу желудочно-кишечного тракта.

• *Чай «Слимсин/Slimsin Tea»*

– Биоорганоминеральный комплекс, в состав которого входят: красный чай, василек синий (цветок), медвежьи ушки (листья), крапива двудомная (листья), стевия (листья), виноградные листья, а также семена укропа.

– Предохраняет клеточные мембраны и ДНК от повреждения свободными радикалами, нормализует обменные процессы, а также ускоряет сжигание жиров!

• *«Шокосин/Chocoseen»*

– Основные ингредиенты: витамины А, Д, С, комплекс витаминов группы В, а также фолиевая кислота.

Вкуснейший шоколадный напиток для всей семьи, в составе рецептуры которого содержатся витамины и минералы, необходимые для ежедневного употребления.

Теперь я могу быть за тебя спокойна! Ты узнала, чем можно

заменить пшеничную муку, а значит, сможешь значительно разнообразить свой рацион питания. Поняла, какие продукты лучше не сочетать друг с другом, а также какие правила диетического питания необходимо соблюдать для достижения успешного результата! И, наконец, ты познакомилась с рядом биологически активных добавок, которые, безусловно, помогут тебе в борьбе с лишним весом и укреплении здоровья в целом! Отлично!

Кроме этого, я хотела бы рассказать тебе о таком немаловажном понятии, как отрицательная калорийность продуктов питания, а также ее роли в системе нашего пищеварения… Но, к сожалению, сделать это сейчас я уже не успею! На наш рейс до Нью-Йорка началась посадка, и я уже вижу, как муж с кипой свежих газет стремительно приближается ко мне… Поэтому прощаюсь, но, надеюсь, ненадолго…

– Дорогая, не хочу отвлекать тебя, но нам надо поторопиться! Посадка уже началась…

– Да, да! Пойдем… – согласилась я с мужем и, взглянув на газеты, тут же добавила, смеясь: – Даже в отпуске ты должен быть в курсе всех мировых новостей?! Наверное, чтобы в роковой момент суметь мгновенно повлиять на ход истории и спасти все человечество? Угадала?

– Дорогая, мы же договорились – в нашей семье за человечество отвечаешь ты! А я за все остальное… – невозмутимо ответил супруг, направляясь к терминалам.

– Действительно! Как я могла забыть… – рассмеялась я. – Кстати, напомни мне написать моей приятельнице о необходимости ввести разгрузочный день!

– Нонна, дорогая! Я не перестаю восхищаться тобой! Ты готова поделиться со всеми секретами своей молодости и красоты!

– О, да! Но разгрузочный день – это вовсе не секрет! – воскликнула я, когда мы закончили проходить паспортный контроль: – Разгрузочный день – это очевидное правило, знать которое необходимо всем, кто заботится о своем здоровье!

– Другими словами, ты хочешь сказать, что периодическое голодание способно благотворно влиять на работу всего организма?

– Совершенно верно! Ты же помнишь, как я расстроилась, когда вдруг заметила, что поправилась на несколько килограммов? И это после года, в течение которого мне с успехом удавалось контролировать свой вес! – воскликнула я и, поднявшись по трапу в самолет, продолжила: – Это было связано

прежде всего с тем, что мой организм приспособился к диетическому режиму питания, благодаря которому я ранее добилась успешных результатов!

– Да, да! Я помню! После этого на нашей кухне периодически стали появляться два стакана с гречкой, залитой на ночь кипятком! – улыбаясь, заметил муж.

– Верно! Я ввела один разгрузочный день в неделю. И делать это решила именно на гречке! Ведь ты же знаешь – я люблю ее с детства! К тому же в ней много полезных веществ: магний, медь, йод, фосфор, калий, железо, а также витамины Р, РР, В1, В2, В6. Кроме этого, в гречке присутствуют аминокислота лизин, которую мы не вырабатываем, и такое важное вещество, как рутин…

– А главное, на мой взгляд, – добавил муж и знаком напомнил мне пристегнуться, так как наш самолет уже выехал на взлетно-посадочную полосу и начал набирать скорость для взлета. – В гречке содержатся пищевые волокна, способствующие очищению кишечника, улучшению пищеварения и укреплению стенок сосудов! К тому же она имеет низкий гликемический индекс, именно поэтому она рекомендуется при сахарном диабете… Но, к сожалению, многие ее не любят!

– Да, как это ни печально! В таком случае разгрузку можно делать на рисе, или на яблоках, или даже на воде! Я считаю, что для монодиеты на один день необходимо использовать только те продукты, которые любишь! Это поможет избежать психологического стресса, а значит, улучшит общий результат!

– А почему ты иногда употребляешь ее с кефиром? – спросил муж, приступая к внимательному изучению меню, которое нам предоставила стюардесса.

– О! Это очень просто, а главное – эффективно! – воскликнула я. – Гречка в сочетании с кефиром дает легкий слабительный эффект, а значит, процесс очищения организма происходит намного успешнее! И в качестве приза за проявленную выдержку и терпение ты теряешь целых полтора килограмма! И это всего за сутки! Главное только, на следующий день не набрасываться на еду… А начать утро, например, с обезжиренного творога, а чай или кофе употреблять без сахара! На обед съесть овощной супчик (только без картошки), салатик и куриную грудку! А на ужин можно приготовить на гриле порцию нежирной рыбы! И закончить день…

– Яблочком! Знаю, знаю… – смеясь, вставил муж и предложил мне выбрать блюда для обеда на борту лайнера, который тем временем набрал высоту и, рассекая белоснежные облака, уже взял курс на Соединенные Штаты Америки.

– Что же, выбор невелик! – воскликнула я и попросила стюардессу принести мне йогурт (без добавок), яичницу и кофе.

– А как же твои любимые фрукты? – удивленно спросил муж.

– Мои любимые фрукты у меня с собой! – воскликнула я, доставая из сумки яблоко. – А также мед, шоколадка, безглютеновые крекеры и прочее…

– Составляющие набора для выживания в экстремальных условиях?! Так?..

– Совершенно верно! – согласилась я и тут же вспомнила рассказ дочери о ее подруге, с которой она вместе училась, даже не подозревая, что Элизабет страдает от тяжелой формы целиакии и с раннего детства вынуждена тщательно контролировать свой рацион. Ведь при данном заболевании, как и при диабете, ответственность за эффективность лечения несет сам пациент.

Что такое целиакия?

Целиакия является аутоиммунным расстройством тонкой кишки, которое может проявляться у генетически предрасположенных людей всех возрастов. Исследования показали, что у больных с ярко выраженной формой целиакии не вырабатываются ферменты, благодаря которым некоторые компоненты растительного белка глютена не могут быть расщеплены до состояния аминокислот. А значит, как следствие, в организме больного начинают скапливаться продукты неполного гидролиза. Эти вещества травмируют ворсинки, расположенные на стенках кишечника, а впоследствии могут вызвать даже их атрофию, тем самым нарушая работу желудочно-кишечного тракта в целом.

Наиболее распространенными симптомами целиакии являются хроническая диарея или запоры, хроническая боль и метеоризм в кишечнике, анемия; нарушение развития костной ткани, ломкость костей; излишняя чувствительность кожи, жжение, зуд; хроническая усталость.

В качестве лечения целиакии единственно признанным методом является соблюдение безглютеновой диеты, подразумевающей полное исключение пищи, содержащей клейковину (глютен).

Согласно докладу Всемирной организации гастроэнтерологов (ВОГ-OMGE) за февраль 2005 года,

пациенты с целиакией не должны употреблять пшеницу, рожь или ячмень в пищу ни в каком виде. У пациентов с активной, клинически выраженной целиакией имеется повышенный риск смерти в сравнении с общей популяцией населения. Однако этот повышенный риск смертельного исхода возвращается к стандартному после трех-пяти лет строгого соблюдения безглютеновой диеты.

– Нонна, дорогая! О чем ты задумалась?! – воскликнул муж и, внимательно посмотрев на меня, добавил: – Расскажи, мне очень интересно!..

– О целиакии… – ответила я. – Помнишь, Фиона нам рассказывала о своей подруге?.. Так вот, Элизабет больна этим некогда редким заболеванием.

– Да, да… Припоминаю! Кажется, она тоже живет в Бруклине…

– Да, совсем близко от нас… – согласилась я и продолжила: – Можешь себе представить – раньше студентов учили тому, что целиакия весьма редкое заболевание!

На сегодняшний день многие ученые сходятся во мнении, что тысячи людей в той или иной степени страдают от целиакии, но клинически у большинства из них это заболевание так и остается не выявленным.

– Как же так? Если есть заболевание, то есть и симптомы, сопоставив которые можно предположить наличие определенной патологии! Назначить анализы и…

– Не все так просто! – воскликнула я. – Самое коварное в целиакии то, что внешние проявления болезни могут быть очень разнообразны! Типичной целиакии как таковой не существует! И многие специалисты считают, что при данном заболевании не может существовать двух больных с одинаковыми симптомами!

– Но все-таки! Должны существовать основные маркеры, позволяющие выявить целиакию на ранней стадии и предотвратить ее развитие…

– Ты прав! Они есть, и их очень много! Но, как правило, они успешно маскируются под симптомы других заболеваний, а истинная проблема их возникновения так и остается недиагностированной.

– Получается, что единственный способ узнать о предрасположенности к отрицательному восприятию глютена – это отказаться от него?

– Верно! Конечно, существует ряд тестов, способных

определить наличие этого аутоиммунного заболевания, но, по мнению многих исследователей, отрицательный результат анализа на целиакию не всегда исключает возможность существования повышенной чувствительности к глютену. Поэтому только метод исключения может точно показать, конфликтует ли организм с продуктами, в составе которых содержится клейковина, или нет!

– Да… Коварное заболевание… – задумчиво произнес муж. – Теперь я понимаю, почему ты придерживаешься безглютеновой диеты!.. Профилактика превыше всего!

– Да, кстати, о диете! – воскликнула я и незамедлительно достала ноутбук. – Воспользуюсь свободной минуткой и напишу еще одно письмо моей знакомой! А вечером отправлю! Чем раньше она узнает о всех составляющих здорового питания – тем лучше! Правда?

– Разумеется! – улыбнувшись, согласился муж и, с нежностью посмотрев на меня, добавил: – Ты не забыла о разгрузочном дне? Я обещал тебе напомнить…

– Не забыла! Напишу о нем в конце письма, а сейчас начну с отрицательной калорийности *продуктов*! Ведь это очень важно…

Что такое отрицательная калорийность продуктов питания?

> *В медицинской литературе затраты на пищеварение принято называть специфическим динамическим действием пищи. Именно благодаря этому действию, которое длится несколько часов после приема пищи, происходит увеличение энергетических затрат и усиление обмена веществ во всем организме. А значит, количество энергии, затрачиваемой для усвояемости продуктов питания, напрямую зависит от их состава. Например, больше всего энергии (около 30–40 %) необходимо для усвоения белковой пищи: мяса, птицы, рыбы, морепродуктов, а также молочных продуктов; жиров – 5–10 %, а на усвоение углеводов требуется всего около 4–7 %.*

Процесс, когда организм при переваривании пищи тратит больше энергии, чем получает при этом калорий, называется «отрицательная калорийность». Таким образом, при переваривании продуктов с низкой калорийностью организм человека затрачивает гораздо больше калорий, нежели получает.

Важно помнить, что при употреблении продуктов с

отрицательной калорийностью внутренние органы – как это бывает при голодании – не разрушаются. Наоборот, фрукты и овощи, входящие в список продуктов с отрицательной калорийностью, великолепно подходят для общего оздоровления организма и являются неотъемлемой составляющей множества диет! Именно поэтому для достижения видимого результата рекомендуется ежедневно употреблять по 2 порции фруктов и 3 порции овощей.

Перечень некоторых продуктов с отрицательной калорийностью:

• бобовые (чечевица, бобы);

• овощи (спаржа, свекла, брокколи, тыква, капуста, ревень, сладкий перец, огурец, руккола, салат латук, редис, шпинат, кресс-салат, щавель, репа, лук репчатый, лук-порей, баклажаны);

• фрукты (грейпфрут, яблоко, лимон, лайм, ананас, папайя, слива), ягоды (клюква, черника, арбуз, клубника, малина, смородина);

• приправы (имбирь, острый перец, чеснок, корица, горчица (семена), васаби, льняное семя, укроп, тмин, кориандр, сельдерей).

• крупы (гречневая[2]).

– Замечательно! – воскликнула я, закончив письмо Кате. И с радостью подумала: «Теперь она будет знать, с помощью каких продуктов сможет насытить свой организм и одновременно с их перевариванием заставить его «попотеть»! А значит, ничего лишнего при этом не «прилипнет», а, наоборот будет потрачено! И следовательно, резервные запасы в виде лишнего веса будут уменьшаться!»

– Дорогая, ты закончила? – спросил муж и, посмотрев в иллюминатор, добавил: – Кажется, наш самолет преодолел добрую четверть пути…

– Как быстро летит время! – отметила я, взглянув на часы. – Надеюсь, в Нью-Йорке оно приземлится вместе с нами. В противном случае мне придется просто не вылезать из спортивного костюма, чтобы за ним угнаться!

– Мы можем взять такси! – смеясь, предложил муж. – Впрочем, что-то мне подсказывает, что на Брайтоне, в нашем любимом ресторане, где по вечерам звучит джаз, время непременно остановится… И ты вновь сможешь поразить меня своим головокружительным нарядом!..

Часть III
Искусство самоконтроля

Ровно неделя прошла с тех пор как мы прилетели в Америку, но благодаря ярким впечатлениям от долгожданных встреч с друзьями нам с мужем казалось, что пролетело всего несколько дней! Погода, вопреки прогнозам синоптиков, стояла солнечная и теплая, поэтому завтракать мы предпочитали на открытых верандах разнообразных кафе, расположенных на Брайтоне. И то утро не стало для меня исключением…

– Будьте любезны, порцию пятипроцентного творога, глазунью и приготовьте мне, пожалуйста, мой любимый напиток… – попросила я официанта, уже не раз обслуживающего наш столик в этом кафе.

– Ваш знаменитый кофе с добавлением эликсира здоровья и красоты «Шокосина»? – уточнил молодой человек, который, как я уже знала, около года назад приехал в Штаты из России.

– Совершенно верно!.. – воскликнула я. – Добавьте одну чайную ложечку, а вместо сахара положите, пожалуйста, немного меда! Впрочем, вы же знаете…

– Разумеется! – улыбнулся официант и тут же добавил: – Несколько минут, и ваш заказ будет готов…

Несмотря на раннее утро, на веранде кафе было многолюдно. В это время многие из посетителей, очевидно перед началом рабочего дня, завтракали, и я с грустью заметила, что на столике у каждого из них присутствуют булочки или тосты, бутерброды или просто ломтики популярного белого хлеба, основным достоинством которого является способность месяцами не черстветь… И самое печальное, я не могла не заметить, что фигуры этих людей, как правило, не отвечают общепринятым стандартам здоровья. Увы, но проблема ожирения в той или иной степени коснулась каждого из них…

«Хлеб наш насущный…» – неожиданно подумала я, уловив аппетитный аромат свежих булочек, которые только что подали на соседний столик. А ведь действительно в библейские времена употребление хлеба было наделено сакральным смыслом, он занимал главенствующее место среди блюд любой трапезы, считаясь источником здоровья и символом долголетия.

Но время шло… И сейчас, как это ни печально, необходимо признать, что в результате научного прогресса наши современники, видимо, уже никогда не ощутят изначальной пользы этого продукта… И связано это прежде всего с

изменением его главного ингредиента – пшеничной муки, которая всегда используется в приготовлении классической хлебной продукции.

На сегодняшний день, после прохождения многих стадий генетических манипуляций и селекционирования, пшеница превратилась в неприхотливое растение, в зернах которого содержится значительно большее количество крахмала и так называемой клейковины – глютена.

Этим достижением мир во многом обязан знаменитому генетику и специалисту по патологии растений Н. Э. Борлоугу. Именно ему в 1970 году была вручена Нобелевская премия мира за вклад в решение продовольственной проблемы… Ведущий церемонии, представляя лауреата, сказал: «Никто другой из его поколения не сделал столько для того, чтобы дать хлеб голодному миру…» И это была правда! Новая пшеница накормила миллионы голодных, но одновременно с этим, по мнению многих специалистов, стала впоследствии одной из причин возникновения некоторых аутоиммунных патологий и хронических заболеваний современного человека, к числу которых можно отнести и проблему лишнего веса…

– Ваш завтрак!.. – торжественно произнес официант и, аккуратно поставив на стол чашку моего волшебного кофе, добавил: – Аромат от вашего напитка вскружил голову даже нашему шеф-повару!

– Не удивляюсь! – рассмеялась я. – Аромат действительно прекрасный, а вкус – еще лучше! Так что рекомендую попробовать! Ведь это еще и очень полезно.

– Полагаю, уговаривать его не придется!.. – улыбнулся молодой человек и тут же добавил: – Приятного аппетита! Если что-то потребуется, я к вашим услугам…

– Спасибо! – поблагодарила я и, приступив к завтраку, вновь продолжила размышлять, пытаясь ответить на множество сакраментальных вопросов, посвященных проблемам человеческого здоровья и культуры его питания…

Несколько лет назад, когда я была в Японии, меня чрезвычайно заинтересовало, почему среди многочисленного населения этой страны так мало людей с избыточным весом? И почему онкологические заболевания, по сравнению со странами Европы, в Японии не столь распространены?

При ответе на эти вопросы справедливо предположить, что в первую очередь это может быть связано с рационом питания жителей Страны восходящего солнца.

Блюда традиционной японской кухни, как правило, сочетают в себе продукты с высоким содержанием белка и достаточным количеством клетчатки, а значит, их регулярное употребление способствует повышению тонуса организма и, как следствие – укреплению иммунитета.

Помимо этого, необходимо отметить, что хлеб не является популярным продуктом среди населения этой страны, а классическое меню практически полностью отвечает основным принципам безглютенового питания[3].

В основе ежедневного рациона жителей Японии, как и сотни лет назад, присутствуют традиционные блюда, в состав которых входят рис, овощи, рыба, а также разнообразные соевые продукты, где особое место занимает знаменитый соевый соус. Он богат микроэлементами, и его регулярное употребление (в умеренных количествах) может способствовать предотвращению развития злокачественных образований, а также замедлить процессы старения.

Приготовление большинства блюд японской кухни не требует термической обработки продуктов, а значит, такая еда является максимально полезной. Помимо этого, не стоит забывать, что вместо столь популярных в Европе кетчупа и майонеза в Японии используют разнообразные натуральные соусы или васаби.

И если сравнить завтрак японца с завтраком среднестатистического жителя Западного полушария, который, например, может состоять из блинчиков с джемом, булочек или бутербродов, то для людей Страны восходящего солнца употребление подобных блюд равносильно нарушению вековых традиций. Вместо этого по утрам они предпочитают съедать немного риса или супа, ломтик рыбы и, возможно, кусочек омлета, а в качестве тонизирующего напитка чаще всего употребляют зеленый чай.

Хлебобулочной продукции в общем и хлебу в частности практически нет места в рационе современных жителей Японии, а в качестве их альтернативы в еде повсеместно используется рис.

К числу фактов, подтверждающих, что основой здоровья и долголетия потомков древних самураев является прежде всего правильное питание, справедливо можно отнести также одну любопытную закономерность: японцы, проживающие в других странах, очень быстро набирают вес!

И наконец, необходимо отметить, что подвижный образ

жизни, поклонниками которого является большинство жителей Японии, способствует укреплению их здоровья и препятствует образованию лишнего веса. Ведь, как известно, движение – это жизнь!..

– Это вам! – произнес официант и поставил на мой столик порцию свежей клубники, украшенной листиками мяты. – В подарок от нашего заведения!

– О!.. Как мило! – искренне восхитилась я, уловив дурманящий аромат ягод. – Я немного задержалась, и теперь, кажется, уже пришло время второго завтрака! А данное блюдо как нельзя лучше подходит для него! Так что вы угадали!

– Я очень рад! Приятного аппетита! – сказал официант и через мгновение привычно спросил: – Может быть, что-нибудь еще?

– Нет, спасибо… – ответила я, но, вспомнив про письмо, которое написала Кате еще вчера, добавила: – А у вас на веранде можно подключиться к Интернету? Я хочу отправить сообщение своей знакомой, кстати, она живет в России…

– Конечно! – воскликнул молодой человек и, вздохнув, неожиданно с грустью добавил: – Я уже давно живу и работаю на Брайтоне, многие это место сопоставляют с Одессой, но… Понимаете, я все равно очень скучаю по России…

– Понимаю, – словно окунувшись в прошлое, тихо сказала я. – Это очень тяжело – быть вдали от дома… А если рядом еще и нет никого, кто мог бы поддержать в трудную минуту, то это становится просто невыносимо…

– Да… – еле слышно согласился молодой человек и через несколько секунд, не говоря больше ни слова, ушел, забыв на моем столике поднос…

Веранда опустела. Почти все утренние посетители, закончив завтрак, отправились по своим делам. Только в противоположном от меня углу за крайним столиком осталась сидеть пожилая пара с рыжей болонкой, привязанной тонким поводком к спинке стула хозяйки…

– Итак, письмо Кате… – сказала я, включая планшет, которому на этот раз было суждено играть роль моего верного спутника. – Вот оно…

Дорогая Катя!

Прошло уже полтора месяца, как ты соблюдаешь режим безглютенового питания! И теперь можно предположить, что твой организм смирился с новой революционной для него системой питания, а значит, внезапные приступы голода, с помощью которых он раньше пытался сопротивляться, стали посещать тебя

намного реже. Отлично! Кстати, если, например, после ужина ты вновь очень захочешь есть, попробуй прогуляться в течение пятнадцати минут! Благодаря равномерному распределению пищи в твоем кишечнике чувство голода перестанет быть таким мучительным, и ты сможешь с легкостью справиться с ним!

Из моего последнего письма ты узнала об отрицательной калорийности продуктов и о волшебном эффекте, которого можно достичь, сделав один день в неделю разгрузочным! Надеюсь, полученные теоретические знания ты уже в полной мере применяешь на практике и твои результаты в борьбе с лишними килограммами только улучшились! Обязательно напиши мне!..

А сейчас пришло время рассказать тебе о пищевой ценности продуктов питания, а именно об углеводах, которые в тандеме с белками и жирами играют главную роль в системе жизнедеятельности человека! Итак, внимание!

Углеводы

Углеводы являются главным источником энергии для всего организма, а их дефицит провоцирует нарушение обмена веществ. Максимальное количество углеводов содержится в большинстве продуктов питания, за исключением животных и растительных жиров, мяса, птицы, рыбы, а также морепродуктов.

Все углеводы можно разделить на простые и сложные.

К числу простых углеводов (моносахаридов) относятся:

• *глюкоза – высоким содержанием отличаются виноград, черешня, вишня, малина, земляника, слива, тыква, капуста белокочанная, морковь. Глюкоза является наиболее распространенным моносахаридом. Она используется в организме для питания тканей мозга, мышц, поддержания уровня сахара в крови и в качестве основного источника энергии;*

• *фруктоза – основными источниками являются виноград, арбуз, груша, крыжовник, мед. Фруктоза обладает теми же свойствами, что и глюкоза, но, кроме этого, считается ценным, легкоусвояемым сахаром. Фруктоза не вызывает перенасыщения крови сахаром, ее высокая сладость позволяет использовать меньшее количество данного вещества, а значит, снизить общее его потребление.*

К числу сложных углеводов (полисахаридов) относятся:

• клетчатка – в большом количестве содержится в зеленых листовых растениях, кожуре фруктов, орехах (арахис, фундук, миндаль) и семенах, бобовых, а также цельнозерновых крупах и отрубях на их основе. Клетчатка обладает уникальной способностью всасывать воду, образуя при этом в кишечнике мягкую, похожую на губку, массу. Следовательно, употребление продуктов с высоким содержанием клетчатки способно вызывать чувство насыщения намного быстрее, а значит, препятствовать перееданию. Помимо этого, данный углевод замедляет всасывание глюкозы в тонком кишечнике и тем самым защищает организм от резких перепадов уровня сахара в крови. Кроме этого, клетчатка, соединяясь с холестерином в кишечнике, способствует его удалению из организма;

• крахмал – высоким содержанием отличаются крупы, мука, бобовые, макаронные изделия, хлеб, печенье, картофель. Крахмал медленно расщепляется в кишечнике, а значит, и медленно усваивается организмом. Употребление крахмала в качестве одного из основных источников глюкозы является жизненно важным фактором. В случае осуществления деятельности, не связанной с физической, а также мышечной работой, обеспечение организма человека сахаром происходит в основном за счет крахмала. И только при повышении физических нагрузок крахмал вследствие медленного расщепления уже не способен удовлетворить потребность организма в сахаре, и возникает необходимость его употребления как такового;

• пектин – наибольшее количество содержится в зелени петрушки, хрене, овощах, бобовых, а также яблоках, сливе и черной смородине. Пектин способен оказывать положительное влияние на процессы пищеварения в организме человека. Благодаря влиянию пектина нормализуется состояние кишечной микрофлоры, а следовательно, уменьшаются гнилостные процессы и ускоряется его перистальтика. Кроме этого, пектин способен нейтрализовать некоторые ядовитые вещества, попадающие в организм или образующиеся в нем.

Ты должна помнить, что употребление углеводов является жизненно важной необходимостью, а значит, в рационе питания они должны составлять его большую часть. Но при этом нельзя забывать, что чрезмерное употребление некоторых из них, например так называемых моносахаридов, способно отрицательно повлиять на состояние всего организма и, как следствие, стать причиной образования лишнего веса…

Итак, одной из главных составляющих правильного питания, способного благотворно повлиять на работу всего организма,

является сбалансированное сочетание простых и сложных углеводов, а именно: доля простых углеводов в ежедневном рационе не должна превышать 30 %, а сложных, соответственно, – 70 %.

Но давай не будем торопиться, а прежде всего поподробнее узнаем о влиянии на наш организм как простых, так и сложных углеводов! Итак, запоминай:

Простые углеводы

Простые углеводы способны быстро усваиваться. Они мгновенно поступают в кровь и повышают общий тонус организма, но подобный эффект кратковременен, и вскоре мозг вновь подает сигнал о необходимости пополнения энергетических запасов. При этом уровень сахара в крови падает, а чувство голода с каждой минутой неуклонно возрастает. А значит, справедливо сделать вывод, что для достижения ощущения сытости пищу, состоящую из простых углеводов, приходится употреблять в больших количествах, что неминуемо приводит к образованию жировых отложений. Примечательно также, что наибольшую опасность простые углеводы представляют во второй половине дня – именно после обеда организм склонен преобразовывать их в жировые ткани.

Простые углеводы в продуктах питания отличаются сладким вкусом, поэтому определить, что́ в больших количествах может навредить организму, очень легко. Но при этом важно помнить, что употребление простых углеводов, равно как и сложных, является для человека жизненно важным фактором.

Другими словами, если рацион питания преимущественно состоит из простых углеводов, ты постоянно будешь испытывать чувство голода, а значит, вновь и вновь пытаться утолить его с помощью частых перекусов, основой которых, как правило, являются все те же простые углеводы… Замкнутый круг? – спросишь ты меня. И будешь совершенно права! Фальшивый, кратковременный эффект сытости объясняется тем, что простые углеводы «насыщают» наш организм пустыми калориями, в которых просто отсутствуют питательные вещества.

Кроме этого, при постоянном употреблении простых углеводов организм реагирует на излишнее содержание сахара в крови выплесками инсулина, который, в свою очередь, дает команду печени переработать невостребованный сахар в жир. Как видишь, все логично и, оказывается, очень просто!

А теперь пришло время познакомиться с так называемыми сложными углеводами, употребление которых справедливо сравнить с качественным топливом. Ведь не зря говорят, что желудок человека, словно двигатель машины – как покормишь, так и поедет! Итак:

Сложные углеводы

Сложные углеводы усваиваются медленнее и не вызывают резкого подъема сахара в крови. Они перевариваются дольше простых углеводов и являются главными источниками продолжительной энергии для человека. Сложные углеводы помогают надолго справиться с чувством голода и именно поэтому являются диетической пищей. Данные углеводы содержат множество полезных соединений, которые очищают организм, выводят шлаки, а также улучшают работу желудочно-кишечного тракта.

Замечательно! Теперь ты поняла, что, отдавая предпочтение простым углеводам, мы невольно снабжаем организм в основном только сахаром, тогда как продукты, содержащие сложные углеводы, обеспечивают его разнообразными питательными веществами, сахара в которых содержится в минимальном количестве!

> ***Для избавления от лишнего веса лучше всего постараться полностью исключить из рациона простые углеводы, а вместо них употреблять сложные, предпочитая при этом каши и фрукты!***

Кстати, о кашах! Имей в виду, что на сегодняшний день многие крупы, прошедшие предпродажную подготовку путем шлифовки, обкатки и обмола, теряют в результате множество витаминов, минералов и клетчатки, содержащихся в кожуре зерна! Они удобны в применении, быстро готовятся, но вот пользы организму способны принести намного меньше, чем их необработанные собратья! Разумеется, ты понимаешь, что, говоря о кашах, мы подразумеваем прежде всего гречневую и рисовую! Так что при выборе крупы будь внимательнее!

И еще несколько полезных советов:

• *замени картошку бобовыми: например, на гарнир приготовь пюре из фасоли, а хумус (нут или турецкий горох) употребляй в качестве холодной закуски! Ведь в данных блюдах клетчатки (сложный углевод) содержится намного больше, чем в картофеле;*

• добавляй к кашам, а также к натуральным йогуртам фрукты! Это повысит их энергетический показатель, и твой организм, почувствовав это, мгновенно поблагодарит тебя приливом сил и повышением общего тонуса;

• перекусывай орехами. Например, 28 граммов орехов (приблизительно горсть миндаля или фундука) содержат порядка 2 граммов клетчатки;

• подсыпай отруби, которые богаты сложными углеводами, в любые горячие соусы, в постные овощные супы, а также используй вместо муки или, например, ее части при приготовлении сырников и диетической выпечки;

• попробуй вместо одного традиционного приема пищи есть смузи – густой напиток из смешанных в блендере ягод или фруктов (как правило, одного вида) с добавлением кусочков льда, сока или молока. В смузи сохраняются все волокна и витамины ингредиентов, из которых он был приготовлен! Кроме этого, в смузи можно добавлять льняное семя, зеленые листья шпината и другие продукты, которые в сочетании с любимыми соками или ягодами будут являться для тебя вкусным и питательным блюдом!

Итак, прочитав это письмо, ты узнала про простые и сложные углеводы, а также поняла, какое значение им отводится в нашей жизни!

В следующем письме я подробнее расскажу тебе о клетчатке! Но, забегая вперед, открою один важный секрет: самый легкий и надежный способ похудеть – увеличить содержание клетчатки в рационе! Но не будем опережать события! До свидания, Катюша!

Утро уступило натиску яркого летнего дня. Воздух был наполнен терпким ароматом океана, и казалось, что шум его волн слышен повсюду… Черные стрелки на большом циферблате часов, висевших возле кафе, показывали одиннадцать.

«Необходимо купить продукты…» – подумала я, вспомнив про праздничный обед, который мы решили устроить в этот вечер дома.

Мой любимый магазин, в котором есть все, не исключая безглютеновых продуктов, находился совсем недалеко от кафе, и я решила прогуляться до него по набережной. А заодно и придумать, что приготовить в этот вечер… Ведь безглютеновую диету никто не отменял! Приготовлю-ка я на званый обед следующее:

• В качестве закуски: овощной салат, соленый лосось

собственного приготовления, так как в готовый добавляют сахар;

• Основное блюдо: перец, фаршированный мясом (в данном случае без риса);

• И конечно же, столь любимую всеми капустную запеканку. Для этого необходимо отварить капусту, как на голубцы. Нарезать кубиками и смешать с яйцом, добавить 1–2 ст. ложки рисовой муки и выложить в формочку треть получившейся массы. Сверху положить слой фарша: нарезанную кубиками, посоленную и поперченную грудинку, перемешанную с мелко нашинкованным луком; затем капустный слой, опять фарш и вновь (последний) капустный слой. Выпекать в разогретой духовке при 180 ˚С до готовности;

• А на десерт – безглютеновый тортик без сахара под названием «День и ночь». Для торта необходимо: 100 г сметаны, 3 яйца, 6 пакетиков сахарозаменителя, 0,5 стакана кефира, какао-порошок (натуральный), 100 г сливочного масла, рисовую муку, разрыхлитель теста, грецкие орехи. Тесто следует разделить на две части и в одну из них добавить какао. Выпекать лучше в круглой форме при 180 ˚С. Готовые коржи (белый и коричневый) разрезать на две части и смазать взбитой сметаной с сахарозаменителем, посыпать крошкой из грецких орехов, чередуя коржи: темный, светлый.

В тот момент, когда я окончательно решила, какие блюда будут украшать обеденный стол, за углом, на противоположной стороне улицы, наконец показалась яркая вывеска магазина. Я пересекла дорогу и уже через несколько минут оказалась у цели!

Около входа в супермаркет стояла стройная высокая девушка с копной золотистых волос, каскадом спускавшихся ей на плечи… Ее лицо мне показалось очень знакомым, и, внимательно присмотревшись, я узнала ее.

– Элизабет! Я не ошиблась? – воскликнула я. – Ты, наверно, не помнишь меня… Мы виделись с тобой мельком несколько лет назад…

– Здравствуйте! Да как же не помню! Вы – знаменитая мама Фионы! – улыбаясь, сказала девушка на русском языке, которым прекрасно владела благодаря частым поездкам в Россию во времена студенческой практики.

– Верно! – несколько смутившись, ответила я. – Представляешь, а я только недавно тебя вспоминала! Как будто знала, что нам суждено увидеться…

– Женская амуниция! – улыбаясь, воскликнула Элизабет, но тут же испуганно добавила: – О! I’m sorry! Я хотела сказать – женская интуиция!

Мы расхохотались…

– Ты в магазин за покупками? – спросила наконец я.

– Да! Мне надо купить еду… – ответила девушка.

– Тогда нам по пути! Пойдем вместе!

В магазине негромко звучала музыка и было прохладно. Мы прошли в торговый зал. Оказавшись около прилавка с хлебной продукцией, Элизабет неожиданно остановилась и сказала:

– Боюсь, я не смогу составить вам компанию… Нужный мне отдел находится вон там… – Девушка махнула в сторону, где висел указатель, на котором было написано «Диетическое питание». – Вы, наверно, не знаете, я циалитик и…

– Избегаешь продуктов, в составе которых содержится глютен. Верно? – невозмутимо сказала я. – В таком случае нам точно по пути!.. Пойдем!

Мы направились в нужный нам отдел, где продавалось множество продуктов, отмеченных знаком «Не содержит глютен», а именно: перечеркнутый пшеничный колос. Хорошо, что и в российских магазинах можно встретить безглютеновую продукцию.

– Вы тоже не употребляете глютен? – спросила Элизабет, заметив, что я выбираю безглютеновые крекеры.

– О, да! И уже несколько лет… – подтвердила я.

– А я уже целую жизнь! – рассмеялась девушка, но тут же добавила: – Хотя нет, я ошибаюсь! Целиакию мне поставили только в двенадцать лет, и, соответственно, глютен я перестала есть тогда же.

– Только в двенадцать лет… – с грустью повторила я.

– Да. В детстве я была очень худым ребенком с огромным, как у лягушки, животом! Мучилась от аллергии и постоянных болей в желудке, но никто даже предположить не мог, что все это из-за глютена…

– Какой ужас! Тем более у тебя были такие яркие симптомы данного заболевания! В отличие от многих, у которых отрицательная реакция на глютен имеет слабовыраженный, скрытый характер.

– Да! – согласилась Элизабет. – Но знаете, как у вас говорят, лучше поздно, чем никогда! Но я даже рада, что у меня целиакия проявлялась так экстремально! Благодаря этому врачи наконец назначили мне правильное лечение!

– Наверно, ты права! – согласилась я с девушкой. – Ведь отсутствие ярких симптомов заболевания отодвигает процесс лечения, и последствия для здоровья могут стать уже необратимыми…

– Верно! Мой доктор рассказывал мне, что в последнее время

он стал всем, кто имеет хронические заболевания, советовать первым делом избавиться от клейковины! Провести такой эксперимент! И знаете, у многих результат… Супер!

– Знаю! – согласилась я. – И полностью с ним согласна! Тем более продуктов без глютена гораздо больше, чем продуктов, его содержащих. И организовать диету по принципу исключения не так уж и сложно…

– Да! Моя мама говорит, что целиакия – не болезнь, а образ жизни! Она, кстати, тоже не ест глютен, вообще! Молодец, правда?

– Она, наверно, испугалась, когда тебе поставили такой диагноз?

– Жутко! Мама подумала, что это катастрофа и надо кричать SOS! Но потом, через пару месяцев диеты, когда я стала лучше чувствовать себя, она поняла, что это не так! Просто надо контролировать, что ты ешь!

– Да, ведь в данном случае ответственность за эффективность лечения несет сам пациент! Главное только, выработать привычку заботиться о своем здоровье!

– Согласна… – сказала Элизабет и, взяв несколько пачек рисовой муки, продолжила: – Самое тяжелое для меня было – ходить с друзьями в кафе! Ведь в выпечке глютена до пятидесяти процентов… И если бы только выпечка! Я до сих пор пиво не пробовала!.. – рассмеялась она.

– Но зато существуют белое сухое вино, коньяк… – начала перечислять я.

– Бурбон и джин – тоже без глютена! – смеясь, добавила Элизабет. – Да и в рестораны ходить можно! Сейчас уже никого не удивляет питание без глютена!

– А многие рестораны для таких дорогих гостей разработали даже специальное меню! Кстати, о ресторане… Приходи к нам сегодня на обед! Отсутствие глютена гарантирую! – закончила я, смеясь.

– Правда? Спасибо! С удовольствием! – согласилась Элизабет и взяла с полки пачку овсяных хлопьев.

– Не боишься? – спросила я, зная, что в овсе содержится сходный с глютеном белок, на который у многих также может быть отрицательная реакция.

– Сначала боялась! – воскликнула девушка. – Ведь для его приготовления часто используют то же оборудование, что и для пшеницы! А значит, он может быть «испачкан» глютеном…

– Верно, тут нужно быть внимательным! И стараться употреблять овес только с отметкой «без глютена» на упаковке! – сказала я. И, заметив, что Элизабет с нежностью проводила

взглядом маленького ребенка, который проехал мимо нас в коляске, спросила: – Ты очень любишь детей?

– Да! Сколько себя помню, сначала мечтала о братике, а теперь вот о сыне!

– Уверена, ты будешь прекрасной мамой! Ведь ты в совершенстве владеешь искусством правильного питания! – воскликнула я. – Кстати, а ты знаешь, что во избежание проблем с пищеварением лучше не кормить ребенка продуктами, содержащими глютен, до десятимесячного возраста?

– Я слышала об этом… И уже чувствую, что это будет большой проблемой! Потому что даже молочные смеси или йогурты для детей могут быть с глютеном!

– Ну, ничего! Я думаю, ты обязательно найдешь выход из этого положения и предотвратишь возможные последствия в виде, например, аллергии, дерматита или, не дай бог, астмы и даже диабета!

– Да, да… Я все для этого сделаю! Ведь я понимаю, как это важно!

– Какая ты молодец! – Заметив, что мы уже купили все необходимое и теперь приближаемся к кассам, я добавила: – Постоянный самоконтроль, мне кажется, является одним из самых больших достижений человека!

– Спасибо! Но, если честно, это не так уж и сложно, когда понимаешь, что от этого зависит твоя жизнь!

– Согласна! – воскликнула я.

После возвращения домой я, не теряя ни минуты, приступила к приготовлению обеда. Элизабет предложила мне свою помощь, и я, с радостью согласившись, поручила ей готовить фаршированные перцы, блюдо, которое, как оказалось, она любит еще с детства. Времени до прихода гостей оставалось совсем немного, и мы торопились управиться с обедом как можно скорее…

Элизабет ловко наполняла фаршем перцы, а я старательно выкладывала слой за слоем в своей знаменитой капустной запеканке. Мы продолжали беззаботно общаться и смеяться, когда через некоторое время раздался звонок в дверь, а вслед за ним и сигнал таймера духовки возвестил о готовности наших блюд! Когда гости переступили порог, в доме уже царил неповторимый аромат домашних блюд, приготовленных согласно всем традициям правильного питания!

После обеда я рассказала гостям о своей новой приятельнице, с которой познакомилась в Москве! Элизабет внимательно слушала, а когда узнала, что после начала соблюдения безглютеновой диеты у сестры Кати почти совсем исчезли

симптомы раздраженного кишечника, очень обрадовалась:

– Я так и знала! Когда вы начали рассказывать, я сразу поняла, что диета поможет девчонкам! Как им повезло, что вы появились в их жизни так вовремя!

– Подожди, подожди! Не торопи события! Ведь после начала соблюдения диеты прошло всего около двух месяцев! Возможно, у них не хватит терпения, и они ее прервут, так и не добившись максимального результата…

– Это невозможно! – вдруг категорично заявил мой муж, сидевший во главе стола напротив меня. – Если ты берешься за дело, отступить, пойти на попятную или просто сдаться уже ни для кого не представляется возможным! Уверен, твоей энергетики в совокупности с силой воли хватит, чтобы избавить от лишнего веса любого человека, не говоря уже об инопланетных существах!..

Все рассмеялись, подмечая справедливость сказанных мужем слов.

– А главное – угадайте, что моя жена будет делать сегодня вечером после похода в магазин, приготовления такого вкусного обеда и встречи гостей? Вы думаете, отдыхать? О нет, готов спорить, она опять будет писать письмо, информация в котором, как минимум, будет иметь принципиальное значение для успешного существования нашей цивилизации в ближайшие сто лет!..

– И ты, бесспорно, выиграешь! – воскликнула я, смеясь. – Я действительно буду писать письмо, и на этот раз про клетчатку! Элизабет наверняка знает, как ее правильное употребление способно благотворно повлиять на состояние всего организма!

– Yes! Of course! – тут же согласилась Элизабет. – Клетчатка очень важна!

– Вот видишь! – воскликнула я. И добавила: – Именно поэтому я сегодня вечером перед сном постараюсь отправить Кате письмо, посвященное этому сложному углеводу, переоценить значение которого практически невозможно!

Через некоторое время гости отправились по домам. Элизабет уходила в числе последних и, поблагодарив меня за прекрасный вечер, попросила передать привет Кате и ее сестре, объяснив это тем, что они уже стали ей как родные!

– Обязательно! – пообещала я и, закрыв за девушкой дверь, поспешила в гостиную, где на уютном диване уже расположился муж с неизменной газетой в руках.

– Момент настал? – улыбаясь, спросил он, увидев, что я открываю ноутбук.

– Совершенно верно! Раз уж ты поспорил, я приступаю

немедленно! – смеясь, ответила я и тут же написала первые строки…

Клетчатка

Клетчатка – это сложный углевод, состоящий из накрахмаленных полисахаридов, устойчивого крахмала и/или целлюлозы. Клетчаткой называется часть продуктов растительного происхождения, которая не переваривается в желудочно-кишечном тракте человека.

Существуют два вида клетчатки – растворимая и нерастворимая. При этом каждая уникальна по-своему и обладает специфическими полезными свойствами.

• Растворимая клетчатка содержится в овощах, бобовых, ячмене, овсе, а также в некоторых других продуктах. Когда она попадает в толстый кишечник, полезные бактерии начинают работу по ее расщеплению, вырабатывая при этом масленую и уксусную кислоту. Благодаря этому в пищеварительной системе поддерживается определенная кислотность. Растворимая клетчатка не способна обеспечить организм человека большим количеством энергии, так как дает примерно 2 калории на 1 грамм продукта, ее содержащего.

• Нерастворимая клетчатка содержится в продуктах из цельного зерна, овощах, бобовых, фруктах, сои. Нерастворимая клетчатка обладает способностью многократно увеличиваться в объеме, абсорбировать непереваренные частички пищи, различные токсины и продукты распада. Разбухшая клетчатка медленно движется в тонком и толстом кишечнике, мягко счищая с их слизистой поверхности продукты жизнедеятельности человека. Таким образом, растительная клетчатка способствует усилению перистальтики кишечника и одновременно с этим очищает его по всей длине.

Нерастворимая клетчатка не способна перевариваться в организме. Под действием пищеварительных соков она увеличивается в размерах, желудок заполняется и рецепторы насыщения подают сигнал мозгу о том, что организм сыт и долгое время не будет нуждаться в дополнительных приемах пищи.

Кроме этого, главной задачей клетчатки является помощь в проведении еды и воды через пищеварительный тракт. Также нерастворимая клетчатка, разбухая, увеличивает объем фекалий, что способствует более тщательному очищению прямой кишки.

Необходимо также помнить, что продукты с повышенным содержанием клетчатки, как правило, требуют тщательного и

долгого пережевывания (морковь, редис, яблоки и пр.), а следовательно, жевательный аппарат нагружается при этом в 30 раз больше, чем, например, при употреблении булочки. Именно благодаря такой жевательной нагрузке общее количество потребляемой пищи в итоге уменьшается.

Недостаток грубой растительной клетчатки в пище современного человека является на сегодняшний день одной из основных проблем в питании. Именно поэтому диетологи и гастроэнтерологи призывают всех людей, заботящихся о своем здоровье, включать в свой рацион растительную клетчатку в виде различных отрубей, сырых овощей, а также некоторых фруктов.

– Дорогая, ты закончила? – поинтересовался муж, когда заметил, что я выключила компьютер. – Скажи мне, сколько тебе предстоит еще писать таких жизненно важных писем?

– Полагаю, я уже рассказала о самых важных составляющих правильного питания, а также объяснила, какую роль в нашей жизни играет клейковина, и теперь…

– Ты хочешь сказать, что письмо о клетчатке будет последним? – спросил муж, недоверчиво глядя на меня. – И теперь они, как настоящие мастера, получат черные пояса по диетологии?

– Думаю, да! – не колеблясь, ответила я. – Хотя с точностью на этот вопрос можно будет ответить только через некоторое время. Но, во всяком случае, теперь они владеют оружием, благодаря которому смогут одержать долгожданную победу над лишним весом и навсегда изменить свою жизнь к лучшему! Дай им бог силы и терпения!

Эпилог

С наступлением ранних сумерек снегопад неожиданно прекратился и свет фонарей и неоновых вывесок на Кутузовском проспекте вновь стал казаться ослепительно ярким. Ветер стих, я с наслаждением вдохнула обжигающий декабрьский воздух, распахнув дверь автомобиля около входа одного из элитных ресторанов Москвы.

За неделю до этого вечера на мой электронный адрес пришло короткое письмо от Кати с приглашением на праздничный ужин, посвященный помолвке ее старшей сестры.

– Это, наверное, какая-то ошибка… – сказала я мужу, когда прочитала название знаменитого ресторана, расположенного в самом центре Москвы… – Там без бриллиантового колье на шее и чашку чая тебе не подадут! А тут помолвка…

– Вот до чего ты девочку довела!.. – рассмеялся муж.

– Нет, нет!.. – воскликнула я. – Это какое-то недоразумение!

– Дорогая моя, не торопись делать выводы! – улыбаясь, воскликнул муж. – А лучше как можно скорее купи новое вечернее платье!..

Около входа в ресторан царила праздничная суета. Автомобили, сверкая отполированным глянцем, сменяли друг друга, притормаживая перед мраморными ступенями. Галантные швейцары то и дело распахивали перед вновь прибывшими гостями зеркальные двери, украшенные рождественскими гирляндами.

– Разумеется, она все перепутала… – пробормотала я, поднимаясь по ступеням ресторана, как вдруг услышала знакомый голос…

– Здравствуйте! Как же я рада видеть вас! Не поверите!.. – воскликнула Катя, выходя мне навстречу. – А мы так боялись, что вы не приедете…

– Бог мой! – остолбенела я. – Катя, неужели это ты?..

Передо мной стояла девушка в облегающем черном платье, эффектно подчеркивающем ее стройную фигуру… Карие глаза Кати сияли радостью и в сочетании с темными волосами, ниспадающими ей на плечи, казались необыкновенно красивыми.

– Да, это я! – воскликнула девушка. – И все это только благодаря вам!

– Поразительно… – сказала я не в силах справиться с удивлением. – Нет, я, конечно, знала, что безглютеновая диета в сочетании с диетическим питанием способны творить чудеса, но чтобы такие!..

– Вы еще сестру мою не видели! – воскликнула Катя. И, взяв меня под руку, добавила: – Пойдемте скорее, я вас познакомлю…

В небольшом отдельном зале было сервировано несколько овальных столиков, каждый из которых украшал букет из белых роз. Гостей было немного, и когда я вошла в зал, то сразу услышала их негромкую речь, звучавшую в основном на английском…

– Моя сестра обручена с молодым человеком, который живет и работает в Америке… – предвосхищая мой вопрос, сказала Катя. – Они познакомились случайно. Кристина устроилась на работу в компанию, которую в России возглавляет его отец… Алекс влюбился в нее с первого взгляда! Представляете?

– Теперь, кажется, да! – воскликнула я, увидев красивую девушку, которая, обворожительно улыбаясь, стремительно приближалась к нам.

– Кристина! Познакомься… – сказала Катя, обращаясь к сестре. – Наш самый важный гость! Женщина, которой мы столь многим обязаны и которая, несмотря на свою известность, просила меня когда-то называть ее просто Нонна…

– Здравствуйте! – воскликнула девушка. – Катя права! Благодаря вашим рекомендациям мы обе похудели почти на тридцать килограммов и наша жизнь, как видите, действительно изменилась в лучшую сторону!

– Я очень рада! – сказала я. – Но в этом не только моя заслуга! Ведь если бы вы не поверили в свои силы, то не смогли бы оказать достойное сопротивление противнику, а значит, до сих пор были бы в плену лишнего веса!

Произнеся последние слова, я неожиданно заметила привлекательную женщину, во внешности которой угадывалось поразительное сходство с Катей и ее сестрой…

– Катенька, почему ты не рассказывала, что, кроме Кристины, у тебя есть еще одна сестра? – спросила я, не отводя взгляда от женщины, одетой в белый элегантный костюм, классический покрой которого подчеркивал ее стройный силуэт.

– Это не моя сестра! – воскликнула Катя. – Это наша мама!

– Не может быть! – не поверила я. – Ведь ты же говорила…

– Да, да… Она сначала очень долго сопротивлялась и отказывалась переходить на безглютеновый режим питания, а потом… – При этих словах Катя, улыбаясь, посмотрела на сестру. – Когда увидела, что Кристина купила новые джинсы на два размера меньше старых… Решилась! Но сначала несколько раз перечитала вашу знаменитую книгу «Как не превратиться в Бабу-ягу», велела мне еще и еще раз повторить то, что вы рассказывали о глютене, а также распечатать все ваши письма!..

– Вот это я понимаю! Победоносная стратегия настоящего воина! – искренне восхитилась я. – Какая молодец!..

Вечер пролетел незаметно. Я познакомилась с женихом Кристины и, узнав, что после свадьбы они собираются переехать в Нью-Йорк, очень обрадовалась. Ведь квартира Алекса, как оказалось, находится в доме, расположенном недалеко от Брайтона, а значит, мы скоро будем соседями…

– А ты поедешь с сестрой в Штаты? – спросила я в конце вечера у Кати.

– Даже не знаю… Они приглашают меня, ведь у Алекса есть еще свободная квартира, где я могла бы жить, но… – девушка печально вздохнула и опустила глаза.

– Ты все еще тоскуешь по своему возлюбленному, который тогда так жестоко обошелся с тобой? И хочешь попытаться вернуть его? – спросила я.

– Нет! Что вы! Разве я вам не рассказывала?! – воскликнула Катя. – Приблизительно месяц назад я ждала автобуса на остановке. Шел снег. На мне была новая шубка, кстати, сорок четвертого размера, и высокие сапоги, о которых я так раньше мечтала… Я читала ваш новый роман и так увлеклась, что даже не заметила, как ко мне сзади подошел Антон… Он коснулся моего плеча и сказал: «Вы самая прекрасная девушка, которую я когда-либо видел!» Я оглянулась и… Надо было видеть его лицо! Оказывается, он даже не узнал меня!

– И что же было потом?! – нетерпеливо спросила я.

– Он просил у меня прощения… Говорил, что жить не сможет без меня! Представляете?!

– Я так и знала! – воскликнула я, не в силах сдержать своего негодования. – А что же ты? Что ты ответила? Надеюсь, ты не поверила ему?

– Да. Знаете, после победы над лишним весом я стала по-другому относиться к жизни. Многое пересмотрела и переоценила… – задумчиво сказала Катя. – Поэтому слова Антона не произвели на меня впечатления… Я поняла, что он просто не способен любить, ценить и беречь… Впрочем, я вообще теперь сомневаюсь, что такие мужчины существуют! За исключением Алекса, конечно…

– Катенька, что ты! – воскликнула я. – Знаешь, что недавно сказал мне мой муж? Не спеши делать выводы, а лучше купи себе новое вечернее платье! Понимаешь?

– Понимаю… – улыбнувшись, ответила девушка. – Наверно, действительно всему свое время! Ведь судьбу не обманешь!

В этот момент в зале неожиданно померк свет и раздались волшебные звуки старинного вальса… Все гости расступились,

освобождая место для невесты и жениха. Алекс подошел к Кристине и, с нежностью взяв ее за руку, повел в центр зала. И уже через мгновение взгляды всех присутствующих были прикованы к влюбленным, грациозно вальсирующим под звуки чарующей музыки…

Катя с грустью и любовью смотрела на сестру, не догадываясь, что уже совсем скоро ее жизнь вновь изменится, и на этот раз для одиночества в ней уже не останется места.

Приложение 1
Рецепты безглютеновых блюд

Салаты. Закуски. Чипсы

Основа для салатов

Вам потребуется: *1 луковица, 1 ст. ложка оливкового или любого другого растительного масла, 1 стакан киноа (или пшена), 1,5 стакана воды, соль – по вкусу.*

В кастрюле с толстым дном на оливковом масле пассеровать лук в течение 4 минут, добавить киноа (или пшена) и продолжать жарить, непрестанно помешивая, еще 4 минуты. Влить воду, довести до кипения, посолить и варить киноа на слабом огне 15 минут, а пшено варить на среднем огне 20 минут. Потушить огонь и еще 10 минут не открывать крышку кастрюли, чтобы крупа полностью впитала влагу.

Салат с киноа

Вам потребуется: *1 стакан вареной крупы киноа (см. «Основа для салатов»), 0,5 стакана свежей мелко нарезанной зелени (петрушка, укроп, кинза), 0,25 стакана измельченных листьев мяты, 2 пера зеленого лука, 0,5 луковицы, 0,5 стакана очищенных кедровых орешков, 0,25 стакана клюквы без сахара, сок из 0,5 лимона, 1 ст. ложка оливкового или любого другого растительного масла; соль, специи – по вкусу.*

Сварить киноа по рецепту «Основа для салатов».

В глубокой емкости перемешать зелень, мелко порезанный репчатый и зеленый лук, орехи, клюкву и вареную киноа. Заправить маслом, лимонным соком, добавить соль, специи по вкусу. Готовый салат накрыть крышкой на 10 минут, чтобы все ингредиенты впитали сок.

Овощной салат с киноа и оливками

Вам потребуется: *1 стакан вареной крупы киноа (см. «Основа для салатов»), 2 помидора, 2 огурца, 0,5 луковицы, 0,5 стакана мелко измельченной зелени (петрушка, кинза, укроп); 1 ст. ложка оливкового или любого другого растительного масла, лимонный сок из 0,5 лимона, 0,25 стакана очищенных орехов (грецких, кедровых), 10–15 оливок без косточек; соль, специи – по вкусу.*

Помидоры, огурцы, лук, оливки мелко порезать. Орехи измельчить.

В глубокой емкости смешать все ингредиенты, заправить оливковым маслом, смешанным с соком лимона. Добавить соль и специи по вкусу.

Салат с киноа и запеченным сладким перцем

Вам потребуется: *1 стакан вареной крупы киноа (см. «Основа для салатов»), 1 красный сладкий перец, 1 желтый сладкий перец, 0,4 стакана черных оливок без косточек, 8–10 помидоров черри, 3 ст. ложки измельченного базилика, 1 ст. ложка бальзамического уксуса (без сахара), 2 ст. ложки винного уксуса (без сахара), 1 зубчик чеснока; соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Запечь перец в духовке при температуре 180 градусов до готовности (в течение 25–30 минут). Готовый перец остудить, очистить от кожуры и семян. Нарезать тонкими ломтиками и выложить в глубокую пиалу вместе с киноа (или пшеном). Добавить мелко порезанные оливки, помидоры, чеснок, а также базилик, уксус (бальзамический и винный). Посолить, поперчить по вкусу и все тщательно перемешать.

Салат из чечевицы

Вам потребуется: *1 стакан черной или зеленой чечевицы, 0,5 стакана измельченной зелени (петрушка, кинза), цедра 1 лимона, 3 лимонные дольки, сок из 3 лимонов, 1 ст. ложка оливкового или любого другого растительного масла; соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Залить чечевицу холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить до полуготовности около 17–20 минут, отбросить на дуршлаг и дать немного остыть. Теплую чечевицу смешать с измельченной зеленью, цедрой и дольками лимона. Заправить салат маслом и соком лимона. Посолить и поперчить по вкусу.

Роскошный салат из тунца

Вам потребуется: *200 г консервированного тунца, 2 листа салата или 1 лист салата латук, 2 листа китайской капусты, 10 помидоров черри, 1 вареное яйцо, 0,5 стакана измельченной зелени (петрушка, кинза, укроп), 1 огурец, 2 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла, 1 ст. ложка масла из*

льняного семени, сок из 0,5 лимона, 100 г консервированных анчоусов; соль, перец (черный молотый) – по вкусу.

Кусочки тунца переложить в глубокую емкость и измельчить. Добавить порезанные помидоры, огурец, яйцо, салатные и капустные листья, анчоусы, а также измельченную зелень. Заправить маслом и соком лимона. Посолить, поперчить по вкусу. Подавать можно на салатных листьях.

Салат «Каприз»

Вам потребуется: *3 помидора, 500 г сыра «Моцарелла», 25 листиков базилика, 3 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла, 6 грецких орехов, 2 ч. ложки бальзамического уксуса (без сахара); соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Нарезать помидоры и сыр кусочками толщиной 0,5–1 см, орехи измельчить.

На большой тарелке, чередуя, уложить слои помидоров, листиков базилика, сыра и орехов. Каждый слой необходимо сбрызнуть маслом и уксусом, а также посыпать солью и перцем по вкусу.

Гречневый салат

Вам потребуется: *1 л воды, 1 ч. ложка соли, 2 стакана гречки, 0,4 стакана оливкового или любого другого растительного масла, 3 ст. ложки бальзамического уксуса (без сахара), 2 красных сладких перца, 1 желтый сладкий перец, 0,5 стакана измельченного миндаля; 0,5 стакана измельченной зелени (петрушка, укроп, кинза); соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Гречку тщательно промыть, залить кипятком, посолить. Варить на медленном огне, часто помешивая, до тех пор, пока крупа не впитает всю влагу. Отбросить сваренную крупу на дуршлаг, дать стечь, а затем переложить в глубокую салатницу. Добавить масло и уксус. В остывшую крупу добавить мелко нарезанную зелень, сладкий перец и орехи. Поперчить, посолить. Все тщательно перемешать.

Салат из черной фасоли

Вам потребуется: *1 стакан сухой черной фасоли, 0,5*

луковицы, 1 красный сладкий перец, 3 помидора, 1 небольшой горький перчик, 4 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла, сок из 0,5 лимона; 0,5 стакана измельченной зелени (петрушка, кинза); соль, перец (черный молотый) – по вкусу.

Фасоль промыть, залить водой и оставить на 12 часов. Слить остаток воды, переложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне до готовности (примерно 1,5 часа). Следить, чтобы фасоль не разварилась и не потеряла форму. Слить воду и остудить.

Овощи мелко нарезать.

Холодную готовую фасоль выложить в глубокую емкость вместе с овощами и зеленью. Приготовить заправку для салата: взбить масло с лимонным соком, добавить соль, перец. Заправить салат полученной смесью и поставить в холодильник на 4 часа. Подавать в холодном виде.

Салат из красной чечевицы с соусом из маринованных лимонов

Вам потребуется: *2 стакана красной чечевицы, 2 моркови, 1 стакан измельченных грецких орехов, 1 стакан измельченной кинзы.*

Для соуса: *0,3 стакана нарезанных маринованных лимонов, 2 ч. ложки оливкового или любого другого растительного масла, 2 ч. ложки винного уксуса (без сахара), 2 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка горчицы (без глютена), 1 ч. ложка меда; соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Чечевицу промыть, залить водой и оставить на 5 часов. Варить без соли до полуготовности в течение 10 минут, отбросить на дуршлаг. Чечевицу переложить в глубокую емкость и добавить натертую на крупной терке морковь, а также орехи и кинзу.

Приготовление соуса: в отдельной посуде смешать все вышеперечисленные ингредиенты.

Заправить салат соусом, тщательно перемешать.

Салат из тунца «Гамма вкусов»

Вам потребуется: *400 г консервированного тунца, 100 г консервированной кукурузы (без сахара), 1 сладкий красный перец, 10–15 перьев зеленого лука, 1 луковица, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла, 100 г зеленых или черных оливок, 50 г орехов (грецкие, миндаль); соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Переложить кусочки тунца и кукурузу в глубокую емкость, добавить мелко порезанный перец, лук (зеленый и репчатый), яйца, масло. Все тщательно перемешать, посолить, поперчить по вкусу. Готовое блюдо украсить сверху орехами и оливками.

Пикантный салат с нутом или фасолью

Вам потребуется: *1 стакан нута или фасоли, 1 горький перчик, 1 лимон, 1 ст. ложка тмина, 3 зубчика чеснока, 4 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла; соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Нут или фасоль предварительно замочить на 12 часов. Затем положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и варить на слабом огне до готовности (примерно 1,5 часа). Необходимо следить, чтобы нут или фасоль не разварились и не потеряли форму. Слить воду и переложить в глубокую емкость для приготовления салата. Лимон очистить от тонких пленочек и мелко нарезать. Горький перчик очистить от семян, перегородок и измельчить. Чеснок мелко нарезать. Все перемешать с нутом или фасолью, заправить маслом, посыпать тмином, посолить, поперчить по вкусу и еще раз тщательно перемешать.

Салат с безглютеновыми сухариками

Вам потребуется: *1 буханка кукурузного или безглютенового хлеба, 1 стакан оливкового или любого другого растительного масла, 25 г сыра «Пармезан» или любого другого твердого сыра, 1 огурец, 2 помидора, 1 луковица, 350 г сыра «Фета» или брынзы.*

Для соуса: *4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка соуса чили; зелень (укроп), соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Порезать кукурузный (или безглютеновый) хлеб кубиками. Натереть на крупной терке сыр. Кубики хлеба смазать маслом, посолить, поперчить, посыпать сыром. Кубики хлеба осторожно выложить на противень в один слой и запечь в духовке при температуре 180 градусов до золотистого цвета (примерно 15 минут). Вынуть из духовки и дать остыть.

Приготовление соуса: взбить оставшееся оливковое масло, соус чили, лимонный сок, укроп, соль, перец по вкусу.

Мелко порезать огурец, помидоры, лук. В глубокой емкости смешать овощи с сыром «Фета» и заправить приготовленным соусом. Дать настояться 30 минут.

Перед подачей посыпать сухариками и украсить укропом.

Салат «Табуле» с киноа или чечевицей

Вам потребуется: *1 стакан готовой чечевицы или 2 стакана готовой киноа, приготовленной по рецепту «Основа для салата», 1,5 стакана измельченной зелени (кинза, петрушка), 1,5 стакана нарезанных листиков мяты, 1 большая луковица или несколько перьев зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, 5 ст. ложек оливкового или любого другого растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока; соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

В 1 л кипящей подсоленной воды варить чечевицу в течение 10–15 минут. Промыв холодной водой, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Чеснок раздавить, помидоры и лук мелко порезать. Смешать в глубокой емкости все ингредиенты. Посолить, поперчить по вкусу и еще раз перемешать.

Тыквенный или бататовый салат (горячий)

Вам потребуется: *400 г готовой крупы: киноа или пшена (просо), приготовленной по рецепту «Основа для салата», 1 стакан готовой чечевицы, 300–400 г тыквы или батата, 2 цукини или молодых кабачка, 2 сладких желтых перца, 1–2 острых перчика, 0,4 стакана оливкового или любого другого растительного масла, 2 ч. ложки бальзамического уксуса (без сахара); зелень (петрушка), соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

В 1 л кипящей подсоленной воды варить чечевицу в течение 10–15 минут. Промыв холодной водой, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Тыкву (или батат), цукини (или кабачки) порезать на крупные ломтики, сладкий перец порезать кольцами. У острого перчика удалить косточки, внутренние перегородки и мелко измельчить.

Тыкву (или батат), цукини (или кабачки) и сладкий перец выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки, смазать овощи оливковым маслом, сбрызнуть бальзамическим уксусом, посолить, поперчить и выпекать в духовке при температуре 220 градусов в течение 10 минут, затем добавить чечевицу и выпекать еще 3–5 минут.

Вынуть из духовки, переложить (включая жидкость) запеченные овощи в глубокую пиалу, добавить киноа или пшено. Все тщательно перемешать. Посыпать петрушкой, подавать горячим.

Остаток салата можно хранить в холодильнике в закрытой емкости в течение трех дней.

Салат из баклажанов, помидоров и сыра «Фета»

Вам потребуется: *2 баклажана, 3–4 помидора; 150 г сыра «Фета» или брынзы, оливковое или любое другое растительное масло; зелень (укроп, петрушка, кинза), чеснок, соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Баклажаны нарезать брусочками толщиной 5–6 мм и длиной – 2 см, положить в миску и посолить, дать постоять минут двадцать, пока пустят сок. Затем обжарить их до готовности, вынуть из сковороды, поперчить, добавить давленый чеснок, перемешать, выложить на сервировочное блюдо, присыпать зеленью и дать остыть.

Очистить помидоры от кожицы и нарезать кубиками. Поперчить, сбрызнуть оливковым маслом, выложить на остывшие баклажаны и посыпать зеленью.

На помидоры положить нарезанный мелкими кубиками сыр «Фета», поперчить и украсить зеленью.

Салат со шпротами

Вам потребуется: *150 г шпрот, 100 г творога, 0,5 луковицы, 1 ст. ложка майонеза (без глютена); соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Лук мелко покрошить, шпроты размять. Добавить все ингредиенты. Тщательно все перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

Салат с морепродуктами

Вам потребуется: *500 г «Морского коктейля», 3–4 помидора, 12–15 маслин без косточек, 5–6 листьев салата, 150 г твердого сыра, растительное масло для жарки; соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Для майонезной заправки: *2 ст. ложки майонеза (без глютена), 1 ст. ложка соевого соуса (без глютена), 1 зубчик*

чеснока.

Разморозить, промыть и мелко нарезать морепродукты. Обжарить их на сковороде с добавлением растительного масла (лишнюю жидкость слить), посолить, поперчить по вкусу. Помидоры нарезать небольшими дольками, маслины – колечками.

Для майонезной заправки в отдельной емкости смешать измельченный чеснок с майонезом и соевым соусом.

Плоскую тарелку застелить 2–3 листьями салата и тонко смазать их майонезной заправкой. Один салатный лист мелко порвать и положить сверху, на кусочки листа салата выложить помидорные дольки. Смазать майонезной заправкой, затем выложить колечки маслин, присыпать тертым сыром. Завершить композицию следует обжаренным морским коктейлем, смазанным майонезной заправкой.

Антипасти с баклажанами и бататом (или тыквой)

Вам потребуется: *2 баклажана, 2 батата (или 1/8 тыквы), 2 красных сладких перца, 1 желтый сладкий перец, 0,4 стакана бальзамического уксуса (без сахара), 0,5 стакана оливкового или любого другого растительного масла; соль крупного помола, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Баклажаны нарезать кружочками 1,5 см толщиной. Батат (или тыкву) нарезать крупными кусочками. Перец разрезать на 8–10 частей каждый.

Перец сбрызнуть бальзамическим уксусом, добавить 2 ст. ложки оливкового масла, посыпать солью и выложить на алюминиевый противень. Батат (или тыкву) посолить, смазать оливковым маслом (примерно 2 ст. ложки) и выложить на противень. Баклажаны посолить и выложить на противень.

Предпочтительнее готовить каждый вид овощей в отдельном противне.

Запечь овощи в духовке при температуре 180 градусов (20–30 минут). Готовые овощи красиво уложить на небольшом блюде, посыпать черным перцем по вкусу, при необходимости добавить оливковое масло.

Портобелло фаршированные

Вам потребуется: *10 крупных свежих портобелло (вид шампиньонов), 100 г твердого сыра, 4 ст. ложки сливок,*

растительное масло.

Для фарша: *2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, ножки грибов; соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Грибы очистить и промыть. Отделенные ножки порезать на мелкие кубики. Шляпки чуть обжарить на растительном масле.

Приготовление фарша: поджарить тонко нарезанный лук и чеснок, добавить измельченные ножки грибов и жарить все вместе 3–5 минут. Посолить, поперчить по вкусу.

Наполнить шляпки фаршем, полить небольшим количеством сливок, посыпать тертым сыром и запечь до румяной корочки.

Чипсы из моркови

Вам потребуется: *10 средних морковок, 1 ст. ложка масла «Канола» или любого другого растительного масла, 0,5 ч. ложки сладкой паприки, 0,5 ч. ложки горькой паприки; соль – по вкусу.*

Нарезать морковь крупной соломкой, выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки, сбрызнуть маслом, посыпать паприкой и солью. Выпекать в течение 30–40 минут при температуре 120–130 градусов.

Первые блюда

Супы

Овощной суп из корнеплодов

Вам потребуется: *1 средняя луковица, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 1 лук-порей, 6–7 шампиньонов, 4 картофелины, 0,7 стакана красной или зеленой чечевицы, 2 зубчика чеснока, 2 л воды, 2 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла, несколько лавровых листиков, 0,5 стакана измельченной зелени (укроп и петрушка); соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Все овощи, включая корень сельдерея, нарезать кубиками, обжарить в глубокой кастрюле с толстым дном на оливковом масле, добавить 2 л воды.

Отдельно проваренную чечевицу в течение 7–10 минут отбросить на дуршлаг, дать стечь воде, добавить в кастрюлю с овощами и варить до готовности. Положить в готовый суп измельченный чеснок, лавровый лист, соль, перец и проварить еще несколько минут. Непосредственно перед подачей – посыпать зеленью.

Куриный суп

Вам потребуется: *800 г куриного филе, 2 л воды, 2 моркови, 2 молодых кабачка, 1 луковица, 1 корешок сельдерея, 0,5 стакана зелени (укроп и петрушка); соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Куриное филе залить водой, довести до кипения, снять пену. Варить на слабом огне 1 час. В кипящий бульон положить пассерованный лук, натертую на крупной терке морковь, нарезанные маленькими ломтиками кабачки (без кожицы) и измельченный корень сельдерея. Довести бульон до кипения, приправить по вкусу и варить на слабом огне еще 15–20 минут. Перед подачей посыпать измельченной зеленью.

Сытный суп в холодные дни

Вам потребуется: *2 средние моркови, 1 луковица, 2 кабачка, 3*

стебля сельдерея, 4 батата (можно использовать также тыкву или картофель), 0,4 стакана красной чечевицы, 1,5 л воды, 1 ч. ложка мелко натертого корня имбиря, 0,5 стакана сливок; соль, перец (красный молотый) – по вкусу.

В глубокой кастрюле с толстым дном нарезанные кубиками овощи припустить на оливковом масле (можно на любом растительном), добавить чечевицу и еще немного подержать на огне. Залить массу горячей водой на 2 см и варить еще 10 минут, затем добавить имбирь, сливки, соль, специи. По желанию можно сделать суп-пюре, взбив все содержимое кастрюли в блендере.

Суп с клецками из кукурузной муки

Для мясного бульона: *500 г филе говядины, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1,5 л воды; соль, специи, зелень – по вкусу.*

Для клецок: *1 стакан кукурузной или рисовой муки, 2 яйца, 1/2 луковицы, 1 ст. ложка оливкового или любого другого растительного масла, 1/2 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки черного молотого перца, 1/2 стакана воды.*

Приготовление бульона: мясо промыть, залить холодной водой, довести до кипения. Варить 1,5 часа на слабом огне. За 30 минут до окончания варки положить подготовленные крупно порезанные овощи и соль.

Приготовление клецок: замесить тесто из вышеперечисленных ингредиентов, дать постоять в течение часа, скатать шарики и проварить в готовом бульоне в течение 10 минут.

Перед подачей суп следует посыпать измельченной зеленью.

Суп луковый

Вам потребуется: *3 луковицы, 1 л мясного бульона, 0,2 стакана белого вина, 0,4 стакана оливкового или любого другого растительного масла, 1 ч. ложка гранатового концентрата; немного сухариков (безглютеновых), посыпанных натертым твердым сыром.*

Для мясного бульона: *500 г филе говядины, 1,5 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, соль – по вкусу.*

В глубокой кастрюле с толстым дном пассеровать лук до

золотистого цвета, добавить остальные ингредиенты, перемешать, накрыть крышкой и томить в течение 1 часа. Подавать с сухариками, посыпанными натертым твердым сыром.

Приготовление мясного бульона: мясо промыть, залить холодной водой, довести до кипения. Варить 1,5 часа на слабом огне. За 30 минут до окончания варки положить подготовленные крупно порезанные овощи и соль.

Зимний суп из бобовых

Вам потребуется на выбор: 0,5 стакана фасоли, или 0,5 стакана зеленой чечевицы, или 0,5 стакана красной чечевицы, или 0,5 стакана сухого зеленого горошка. Эти ингредиенты можно смешивать, предварительно откорректировав количество. Кроме этого: 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 1 средняя луковица, 2 зубчика чеснока, 1 стакан измельченной зелени (тимьян, шалфей, петрушка, сельдерей), 2 кабачка, 1 брокколи, 0,5 кочешка цветной капусты, 1 картофелина, 0,5 кочана белокочанной капусты, 3 л воды, 3 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла; соль, перец (черный молотый) – по вкусу.

Фасоль и горох замочить на ночь, затем довести до кипения, слить воду и промыть.

В широкой кастрюле с толстым дном припустить в течение трех минут в оливковом масле мелко порезанные морковь и сельдерей. Все хорошо перемешать, влить 3 л воды и довести до кипения. Добавить фасоль, чечевицу, горох, дать закипеть и варить на слабом огне 45 минут (до готовности бобовых). После этого добавить мелко порезанные кабачки, капусту (брокколи, цветную и белокочанную), картофель и варить до готовности. За 15 минут до готовности добавить пассерованный лук и чеснок, тимьян, шалфей, петрушку. Если суп получился густым, то следует добавить немного кипятка.

Суп с киноа, или рисом, или пшеном

Вам потребуется: *1 стакан киноа, или риса, или пшена, 1 ст. ложка масла «Канола» или любого другого растительного масла, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 кабачка, 3,5 стакана воды, 2 помидора, 0,4 кочана белокочанной капусты, 1 л мясного бульона; 0,5 стакана измельченной петрушки; соль, специи – по вкусу.*

Для мясного бульона: *500 г филе говядины, 1,5 л воды, 1*

луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки.

Крупу (киноа, или рис, или пшено) хорошо промыть. В кастрюле с толстым дном разогреть масло и положить стакан выбранной крупы. Морковь, сельдерей, лук, чеснок и кабачки тщательно промыть, очистить, мелко нарезать и тоже положить в кастрюлю. Тушить в течение 5 минут (пока лук не зарумянится), тщательно помешивая. Добавить воду, порезанные помидоры и нашинкованную капусту, довести до кипения и варить на слабом огне до полной готовности. Влить мясной бульон, довести до кипения, добавить соль, специи и петрушку. Подавать горячим.

Приготовление мясного бульона: мясо промыть, залить холодной водой, довести до кипения, варить 1,5 часа на слабом огне. За 30 минут до окончания варки в бульон добавить сырые овощи, нарезанные крупными кусками, и соль. Готовый бульон следует процедить.

Тыквенный суп с нутом или фасолью

Вам потребуется: *2 кг тыквы, 4 зубчика чеснока, 1,5 л овощного отвара, 2 луковицы, 2 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла, 1,5 ч. ложки тмина, 2 ч. ложки молотого кориандра, 0,5 ч. ложки куркумы, 1 ст. ложка горчицы (без глютена), 2 ст. ложки меда, 2 стакана вареного нута или вареной фасоли; 1 стакан мелко измельченной зелени (петрушка, базилик и кинза); соль, специи – по вкусу.*

Для овощного отвара: *2 моркови, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 кочешок цветной капусты, 1,6 л воды, соль – по вкусу.*

Тыкву очистить, смазать маслом, завернуть в фольгу и запекать в духовке в течение 40 минут.

Готовую тыкву взбить в блендере до однородной массы, добавив необходимое количество овощного бульона. Поджарить лук до золотистого цвета в небольшом количестве растительного масла, добавить тмин, кориандр, куркуму, мед и горчицу, тщательно перемешать и влить остаток овощного бульона. Довести до кипения и варить 10 минут на слабом огне. Затем добавить предварительно сваренные нут или фасоль, очищенные зубчики чеснока и пюре из тыквы, все тщательно перемешать, дать закипеть и снять с огня. Готовый суп посыпать свежей зеленью. Подавать горячим.

Приготовление овощного отвара: овощи тщательно промыть, очистить, порезать на небольшие кусочки, кочешок

цветной капусты разделить на соцветия. Залить кипящей водой, посолить, варить под крышкой до мягкости. После этого отвар следует процедить.

Мясной суп

Вам потребуется: *500 г филе говядины, 3 ст. ложки масла «Канола» или любого другого растительного масла, 2 луковицы, 1 большая морковь, 1 стебель сельдерея, 1 нарезанный фенхель или корень сельдерея, 3 зубчика чеснока, 1 стакан говяжьего бульона, 2 л воды, 1 стакан мелко измельченной петрушки, 4 помидора, 0,5 ч. ложки тмина, 0,5 ч. ложки куркумы, 0,5 ч. ложки молотого кориандра.*

В кастрюле с толстым дном обжарить кусочки мяса на растительном масле, затем отложить их в сторону. В этой же кастрюле обжарить порезанный лук, добавить мелко нашинкованную морковь, измельченный стебель сельдерея, фенхель или корень сельдерея, 2 зубчика чеснока и довести все овощи до мягкого состояния. Выложить обжаренное мясо на овощи, влить говяжий бульон, затем воду, довести до кипения, добавить мелко порезанные помидоры, 1 зубчик чеснока, а также петрушку, тмин, куркуму, кориандр и варить на слабом огне в течение 2 часов.

Суп из баклажанов

Вам потребуется: *2 средних баклажана, 2 ст. ложки цельного риса, 2 ст. ложки зеленой чечевицы, 1,5 л кипятка, 2 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла, 3 зубчика чеснока, 0,5 стакана измельченных листьев мяты, сок 1 лимона; соль, специи – по вкусу.*

Для украшения – свежие листья мяты.

Рис и чечевицу предварительно замочить в воде на 2 часа. Чеснок истолочь. Разогреть масло в кастрюле с толстым дном, положить в нее чеснок, рис и чечевицу, помешивая, подержать на огне в течение 2–3 минут. Затем влить 1,5 л кипятка, добавить очищенные баклажаны, нарезанные кубиками, и мяту. Довести до кипения, добавить по вкусу соль и специи. Варить на слабом огне до готовности баклажанов и чечевицы. Перед подачей заправить суп лимонным соком и украсить свежими листьями мяты.

Оригинальный гороховый суп

Вам потребуется: *0,5 кг гороха, 2 луковицы, 50 г твердого сыра «Пармезан», 3 моркови, 2 л воды (можно овощного отвара), 4 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла, 1 пакетик подсластителя; соль, специи – по вкусу.*

Горох предварительно замочить на 12 часов.

В кастрюле с толстым дном поджарить на оливковом масле порезанный лук, добавить горох и мелко натертую морковь. Тушить еще несколько минут, непрестанно помешивая. Затем влить воду, довести до кипения, по вкусу добавить соль и подсластитель. Варить 1,5 часа до готовности гороха. Подавать суп следует горячим, посыпав тертым сыром.

Суп с чечевицей и грибами

Вам потребуется: *1 стакан зеленой чечевицы, 400 г свежих грибов, 1,7 л овощного отвара, 1 большая луковица, 4 зубчика чеснока, 2 стебля сельдерея, 3 помидора, 2 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла, 0,5 стакана зелени (петрушка или кинза); соль, специи – по вкусу.*

Для овощного отвара: *2 моркови, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 кочешок цветной капусты, 1,8 л воды, соль – по вкусу.*

Грибы очистить и промыть. В кастрюле с толстым дном поджарить на растительном масле мелко порезанный лук и растолченные зубчики чеснока. Добавить порезанные грибы и измельченный сельдерей. Помешивая, продолжать жарить все ингредиенты, пока овощи не станут мягкими. Затем добавить помидоры, натертые на крупной терке, чечевицу и овощной отвар. Довести до кипения и варить в течение 1 часа на слабом огне до готовности чечевицы. Если суп получился слишком густой, то следует добавить еще отвар или кипяток до получения нужной консистенции. По вкусу добавить специи и соль. Перед подачей посыпать зеленью.

Приготовление овощного отвара: овощи тщательно промыть, очистить, порезать на небольшие кусочки, кочешок цветной капусты разделить на соцветия. Залить кипящей водой, посолить, варить под крышкой до мягкости. После этого отвар следует процедить.

Легкий суп-пюре из тыквы

Вам потребуется: *300–500 г тыквы, 1 луковица, 1 лук-порей, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 морковь, 2 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла; соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Лук репчатый и лук-порей измельчить, корни, морковь и тыкву нарезать соломкой.

В кастрюле с толстым дном тушить лук до прозрачного состояния, добавить остальные ингредиенты и довести все до полуготовности. Постоянно помешивая, посолить и поперчить по вкусу, залить кипятком и проварить еще 10 минут. Взбить все в блендере. По желанию суп можно заправить сливками.

Суп с лапшой из цукини

Вам потребуется: *1 морковь, 1,4 л куриного бульона, 1 цукини, 1 стебель сельдерея; соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Для куриного бульона: *800 г куриного филе, 1,6 л воды, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 морковь.*

Приготовление куриного бульона: филе (куриное) промыть, залить холодной водой и при закрытой крышке довести до кипения. Варить 1 час. За 25 минут до готовности положить нарезанные морковь и лук. Готовый бульон процедить.

В готовый бульон положить измельченные стебель сельдерея и корень петрушки, а также цукини (нарезанный лапшой). По вкусу добавить соль и перец. Варить до готовности.

Вторые блюда

Блюда из мяса

Баранина в маринаде с овощами

Вам потребуется: *5 кусочков баранины на ребрах (по 200 г каждый); соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Для маринада: *100 г свежих измельченных пряных трав (базилик, мята, майоран), 0,5 стакана оливкового или любого другого растительного масла; 1 ст. ложка бальзамического уксуса (без сахара), 0,4 стакана апельсинового сока, 1 ст. ложка меда, 2 зубчика чеснока, 0,5 луковицы.*

Для гарнира: *1 кабачок, 1 баклажан, 1 морковь, 10–15 помидоров черри.*

Приготовление маринада: листья зелени, нарезанные лук и чеснок положить в блендер, влить оливковое масло, бальзамический уксус, апельсиновый сок, мед. Все хорошенько взбить.

Мясо промыть, посолить, поперчить, обмазать с двух сторон маринадом и дать полежать около часа.

Овощи для гарнира нарезать кубиками, слегка посолить и, сбрызнув оливковым маслом, выложить на противень. Отдельно на решетку положить баранину.

В разогретую до 230 градусов духовку поставить противень с овощами, а над ним или на него – решетку с мясом. Снизить температуру до 200 градусов и запекать до готовности.

Овощная запеканка с мясной начинкой

Вам потребуется: *1 небольшой кочан капусты, 1–2 кабачка, 6 яиц, оливковое или любое другое растительное масло, 2–3 ст. ложки майонеза (без глютена) или 1 стакан сметаны; 0,3 стакана мелко нарезанной зелени (укроп и петрушка).*

Для начинки: *500–600 г говяжьего фарша, 1 морковь, 2 луковицы, 3 помидора; соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Капусту нарезать кубиками и припустить в микроволновой печи до мягкости. Если нет микроволновой печи, то отварить листья до мягкости, остудить, а потом нарезать крупными кубиками. Кабачок, морковь почистить и натереть на крупной

терке. Лук нарезать мелкими кубиками, помидоры очистить от кожицы и мелко нарезать.

Лук и морковь поджарить на растительном масле, добавить фарш, посолить, поперчить и, постоянно перемешивая, подержать на слабом огне 10 минут. Добавить помидоры и через 3–4 минуты снять с огня и дать остыть.

В глубокой емкости соединить капусту, натертые кабачки, зелень, майонез или сметану, яйца, соль, перец по вкусу. Все тщательно перемешать до получения однородной массы.

Противень смазать маслом и выложить половину полученной овощной массы. На массу выложить фарш, а на него – оставшиеся овощи. Противень накрыть фольгой и поставить в разогретую до 200 градусов духовку. Через 10 минут температуру снизить до 170 градусов. За 15 минут до готовности снять фольгу и дать запеканке зарумяниться. Выпекать в общей сложности следует 35 минут.

Мучкалица

Вам потребуется: *1,5 кг свиной шейки, 3–5 сладких зеленых перцев, 3 помидора, 3 луковицы, 50 г зеленого лука, 5 ст. ложек оливкового или любого другого растительного масла, 2 стакана воды; соль, перец (черный молотый и красный молотый) – по вкусу.*

Мясо промыть, обсушить. Перец очистить от семян и перегородок, помидоры вымыть. Мясо, перец, помидоры нарезать кубиками примерно 2 × 2 см. Луковицы очистить, мелко нарубить. Зеленый лук промыть, обсушить и мелко нарезать.

В сковороде хорошо разогреть масло, выложить мясо и жарить его на сильном огне, постоянно помешивая, в течение 2–3 минут до образования румяной корочки.

Добавить в сковороду репчатый лук, перец и помидоры, жарить, помешивая, около 5 минут. Посолить, поперчить.

Влить в сковороду немного воды, накрыть крышкой и тушить 10–15 минут на слабом огне до полной готовности. Подавать блюдо к столу горячим, посыпав зеленым луком.

Мясо, запеченное в фольге

Вам потребуется: *500 г говядины или свинины (желательно без кости), 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, растительное масло; зелень (петрушка и укроп), соль, специи – по вкусу.*

Мясо вымыть и обсушить. Очищенную морковь порезать небольшими тонкими дольками. Чеснок нарезать тонкими кружочками, лук – полукольцами. Нашпиговать мясо чесноком и морковью. Посолить и приправить специями.

На блестящую сторону фольги выложить полукольца лука, затем – веточки зелени, а на них – кусок мяса. Завернуть мясо в несколько слоев фольги и положить на противень, слегка смазанный растительным маслом. В противень налить немного воды.

Духовку разогреть до 230 градусов и поместить туда противень с мясом, снизить температуру до 200 градусов и выпекать почти до готовности (40–50 минут). Приоткрыть фольгу и дать мясу зарумяниться. Готовое мясо вынуть из духовки, выдержать не менее 15 минут, чтобы соки равномерно распределились по всему куску, затем порционно нарезать.

Говяжьи или телячьи ребра с овощами

Вам потребуется: *1,5 кг говяжьих или телячьих ребер (разрезанных в поперечном направлении), 2 баклажана, 5–6 картофелин, 5 помидоров, 3 луковицы, 4–5 зубчиков чеснока, 1 стакан мелко нарезанной зелени (петрушка, кинза), 0,5 стакана воды; соль, перец (красный молотый или черный молотый) – по вкусу.*

В отдельную емкость положить нарезанный лук, зелень. Смесь посолить, поперчить и все хорошенько перемешать. Баклажаны и картофель очистить, промыть и порезать на крупные кусочки. Помидоры промыть и порезать кольцами.

Нарезанные ребрышки уложить в кастрюлю с толстым дном. Посыпать частью приготовленной смеси лука и зелени, затем выложить слой нарезанного картофеля и вновь присыпать смесью, затем – баклажаны и опять смесь, завершить композицию следует слоем помидоров и остатком смеси. Влить 0,5 стакана воды, накрыть плотно крышкой и поставить на огонь. Томить все на слабом огне почти до готовности (примерно 2 часа), приправить по вкусу, добавить измельченный чеснок и протушить еще несколько минут.

Запеченная телятина

Вам потребуется: *500–600 г телячьей вырезки, 3–4 зубчика чеснока; соль, перец (молотый красный и черный), горчица (без*

глютена), сушеные пряные травы (розмарин, тимьян, базилик, мята, майоран, орегано), гвоздика – по вкусу.

Кусок телятины очистить от пленок, промыть и обсушить бумажным полотенцем, затем нашпиговать чесноком.

Смешать в тарелке соль, перец и натереть полученной смесью мясо.

Затем обмазать горчицей и посыпать со всех сторон смесью пряных трав. Несколько сухих гвоздик разместить в хаотичном порядке на куске телятины.

Мясо плотно завернуть в фольгу в два слоя и поставить в разогретую до 250 градусов духовку. Температуру снизить до 200 градусов и запекать 40–50 минут. Затем достать мясо, раскрыть фольгу, полить сверху выделившимся соком. Увеличить температуру до 220 градусов и поставить мясо в духовку допекаться (на 15–20 минут), периодически поливая его соком.

Когда мясо будет готово, вынуть его из духовки, прикрыть фольгой и дать 15–20 минут постоять. По истечении этого времени нарезать порционно.

Баклажаны, фаршированные мясом

Вам потребуется: *300 г говяжьего фарша, 3–4 баклажана, 3 крупных твердых помидора, 2 луковицы, 100 г твердого сыра, растительное масло; соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Мясной фарш обжарить с луком на растительном масле, посолить, поперчить.

Вымытые неочищенные баклажаны разрезать пополам, выложить в противень на кожицу, надсечь сердцевину ромбиками, посолить и сбрызнуть растительным маслом, запечь до мягкости. Столовой ложкой вынуть мякоть из баклажана, порубить и смешать с обжаренным фаршем.

Помидоры нарезать кружочками толщиной 5–6 мм и обжарить с двух сторон на растительном масле.

Баклажаны начинить фаршем, сверху выложить обжаренные помидоры и посыпать тертым сыром. Запечь в духовке до румяной корочки.

Рисовые блинчики с мясом

Вам потребуется для теста: *4 сырых яйца, 1,5 стакана рисовой муки, 2 стакана молока, 0,4 чайной ложки соли, 8 ст.*

ложек растительного масла.

Для начинки: *500 г говяжьего фарша, 2 сваренных вкрутую яйца, 1–2 луковицы; соль, перец (молотый черный и красный) – по вкусу.*

Приготовление теста для блинчиков: 4 яйца взбить с щепоткой соли, добавить рисовую муку и, помешивая, довести до однородной густой массы. Затем развести тесто теплым молоком, непрерывно взбивая венчиком, до однородной жидкой консистенции и оставить на 1 час для набухания рисовой муки. Непосредственно перед выпеканием блинов добавить 3 ст. ложки растительного масла. Сковороду необходимо периодически смазывать растительным маслом. Блины должны быть тонкими.

Приготовление начинки: мелко нарезать лук и обжарить в небольшом количестве растительного масла, добавить говяжий фарш и, постоянно помешивая, довести до готовности, посолить, поперчить по вкусу. В готовую начинку добавить два сваренных вкрутую яйца, натертые на мелкой терке. Все перемешать.

Готовую начинку завернуть в блины. Блинчики перед подачей следует обжарить с двух сторон на растительном масле.

Соус «Болоньез»

Вам потребуется: *1 кг говяжьего фарша, 2 стебля сельдерея, 1 морковь, 2 луковицы, 6–8 помидоров, 1 стакан воды, 4 зубчика чеснока; зелень (петрушка, базилик), соль, перец (черный молотый), сладкая паприка, тмин – по вкусу.*

Обжарить на масле измельченные овощи: сельдерей, морковь, лук и чеснок. Добавить фарш, тщательно перемешивая, продолжать жарить несколько минут, затем добавить мякоть помидоров, соль, перец по вкусу. Все хорошенько перемешать, добавить воды и тушить на небольшом огне 30 минут. Потом посыпать измельченной зеленью, перемешать, и через несколько минут соус готов. Подавать с безглютеновыми спагетти или рисом.

Блюда из птицы

Безглютеновые зразы по-киевски

Вам потребуется: *900 г куриного фарша, 1 луковица, 2 яйца, 1 небольшой кабачок, 2–3 столовые ложки рисовой муки; соль,*

перец (черный молотый) – по вкусу.

Для начинки: *150 г сливочного масла, 50 г свежего укропа, 1 зубчик чеснока; соль – по вкусу.*

Приготовление начинки: измельченный укроп и чеснок, соль и размягченное, но не жидкое сливочное масло – все тщательно перемешать и убрать в холодильник для застывания.

В куриный фарш добавить лук (мелко нарезанный или прокрученный через мясорубку), кабачок, очищенный от кожуры, сердцевины и натертый на мелкой терке, яйца, соль, перец. Все тщательно перемешать. Если фарш получился жидким, то надо добавить рисовую муку для получения нужной консистенции (не забывайте, рисовая мука набухает). Дать постоять 15–20 минут.

Мокрыми руками вылепить лепешку из фарша, положить кусочек укропного масла посередине и обернуть его в фарш, чтобы масло не выглядывало, иначе оно вытечет на сковороду при жарке. Сформованные котлеты выложить на раскаленную сковороду с растительным маслом, жарить на среднем огне. По желанию зразы можно запанировать в кукурузной муке.

Диетический куриный зельц

Вам потребуется: *курица 1,5 кг, 40 г гранулированного желатина, 1,5–2 л воды, 5 горошин душистого черного перца, 2–3 лавровых листа, 5–6 зубчиков чеснока, 2 ч. ложки соли.*

Вымыть курицу, разделить на части, сложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, снять пену и варить 1,5 часа. Затем добавить чеснок, соль, перец, лавровый лист и варить еще 1,5 часа. Вынуть курицу, остудить бульон до комнатной температуры, добавить желатин, дать набухнуть согласно инструкции, довести до 60 градусов, тщательно перемешать, процедить.

Снять мясо с косточек, порезать, соединить с загустевающим бульоном. Полученную массу выложить в формы, затянуть пищевой пленкой и поставить в холодильник.

Через 5 часов извлечь из формы готовый зельц и порционно нарезать.

Сочная жареная куриная грудка

Вам потребуется: *1 куриная грудка, сок из 0,5 лимона, 1 большая луковица, оливковое или любое другое растительное*

масло; соль, перец (черный молотый), приправы для курицы – по вкусу.

Вымытую и подсушенную грудку разрезать поперек волокон на кусочки среднего размера толщиной не более 2–2,5 см. Обильно полить лимонным соком, приправить специями, посолить, поперчить и перемешать. Дать постоять 5–10 минут.

Луковицу нарезать полукольцами, слегка обжарить на масле, потом добавить замаринованную грудку и быстро обжарить с обеих сторон до румяной корочки. Главное – не передержать! Куриные грудки жарятся очень быстро.

Индюшиная грудка, запеченная в фольге

Вам потребуется: *1/2 индюшиной грудки, 4–6 зубчиков чеснока; соль, перец (черный или красный молотый) – по вкусу.*

Замочить грудку на два часа в холодной соленой воде, вынуть, промокнуть, нашпиговать чесноком, обмазать специями, плотно завернуть в фольгу, выложить на противень и поставить в разогретую до 250 градусов духовку на 15 минут, затем выключить духовку и оставить мясо на всю ночь. Утром вынуть грудку и порционно нарезать.

Индюшиные бедра, запеченные в фольге

Вам потребуется: *1–2 индюшиных бедра без косточки, 4 картофелины, 6 зубчиков чеснока, 2–3 ст. ложки дижонской горчицы (без глютена), 1–2 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла; соль, перец (красный молотый) – по вкусу.*

Вымыть и промокнуть мясо. Смешать соль, перец, горчицу, оливковое масло и этой смесью тщательно обмазать нашпигованные чесноком индюшиные бедра. Выложить в алюминиевый противень. Заполнить свободное пространство очищенным подсоленным картофелем. Плотно накрыть противень алюминиевой фольгой и поставить в разогретую до 250 градусов духовку. Через 15 минут снизить температуру до 200 градусов и запекать в течение 1 часа. В конце приготовления снять фольгу и дать подрумяниться. Готовому блюду дать постоять 15–20 минут, затем порционно нарезать. Подавать можно в горячем и холодном виде.

Курица, тушенная с овощами в собственном соку

Вам потребуется: *2 кг куриных окорочков, 5–6 луковиц, 1–2 сладких перца, 2 стакана измельченной зелени (кинза), 5 зубчиков чеснока, 5 спелых помидоров; соль, перец (красный молотый), специи «Хмели-сунели» – по вкусу.*

Куриные окорочка промыть, уложить в кастрюлю с толстым дном. Сверху положить очищенный от семян и перегородок, нарезанный соломкой сладкий перец, затем – нарезанный кольцами лук. Плотно накрыть крышкой и поставить на огонь. Через 35 минут посолить, поперчить и продолжить томить мясо на слабом огне до готовности. Добавить нарезанные и очищенные от кожицы помидоры, специи, через 5 минут – мелко нарезанный чеснок, через минуту всыпать кинзу, аккуратно, чтобы не повредить зелень, перемешать и снять с огня.

Для остроты можно использовать стручковый перец, очищенный от семян и перегородок.

Куриные окорочка с рисом

Вам потребуется: *7–8 куриных окорочков, разрезанных на две части, 2 стакана риса, 1 стакан кукурузы, 1–2 моркови, 3–4 луковицы, 1 ст. ложка майонеза (без глютена), 2–3 зубчика чеснока, 5–6 ст. ложек оливкового или любого другого растительного масла, 800 мл воды (кипятка); соль, перец (черный молотый), сладкая паприка, специи для риса – по вкусу.*

Замариновать окорочка: посолить, поперчить, присыпать сладкой паприкой и смазать майонезом. Обжарить натертую на крупной терке морковь и нарезанный лук. Большой алюминиевый противень поставить на решетку из духовки. Жареные лук и морковь выложить тонким слоем на дно противня, сверху рассыпать кукурузу, нарезанный пластинками чеснок, затем – слой промытого риса, на рис выложить замаринованные окорочка. Соль, перец, специи для риса залить кипятком, размешать. Полученный раствор аккуратно вылить в противень, не попадая непосредственно на мясо. Противень плотно накрыть алюминиевой фольгой и поместить в разогретую до 250 градусов духовку, через 10–15 минут температуру снизить до 200 градусов. Запекать примерно один час, за 10–15 минут до готовности снять фольгу и дать зарумяниться.

Блюда из рыбы

Судак, запеченный в фольге

Вам потребуется: *1 тушка судака или 300 г его филе, 1 небольшой цуккини, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. ложки соевого соуса (без глютена), 5–6 ст. ложек оливкового или любого другого растительного масла, 5 зубчиков чеснока, 1 веточка тимьяна, 1 лимон.*

Рыбу тщательно очистить, выпотрошить и промыть.

Подобрать форму для выпечки по размеру рыбы. Отрезать кусок фольги, соответствующий длине тушки, сложить в два слоя и смазать оливковым маслом. Лимон нарезать кружочками. Овощи очистить, промыть, нарезать крупной соломкой и перемешать.

На фольгу сначала выложить кружочки лимона, на них – овощи, полить все маслом и половиной соевого соуса. Сверху расположить рыбу, смазав ее раздавленным чесноком, и полить остатками соевого соуса. Завершить композицию веточкой тимьяна.

Завернуть фольгу, придав ей форму парусника, и поставить противень в духовку запекаться на 20–25 минут при температуре 200 градусов.

Готовую рыбу прямо в фольге выложить на сервировочное блюдо, не распаковывая заранее.

Судак в овощно-грибном соусе

Вам потребуется: *тушка судака (1,5 кг) или его филе, 2 ст. ложки лимонного сока.*

Для соуса: *2–3 корня петрушки, 300 г свежих шампиньонов или других грибов, 1 ст. ложка томатной пасты (без глютена), 2 морковки, 100 г оливок без косточек, 5 ст. ложек оливкового или любого другого растительного масла; соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Очищенную, выпотрошенную, вымытую и подсушенную рыбу нарезать порционными кусками. На смазанный противень выложить приправленную специями рыбу, сбрызнуть лимонным соком и запекать до полуготовности 15–20 минут при температуре 180–200 градусов. Залить рыбу соусом и довести до готовности.

Приготовление соуса: очищенные и нарезанные мелкой соломкой корень петрушки и морковь припустить в оливковом масле, добавить очищенные и нарезанные ломтиками грибы, через несколько минут – нарезанные кружочками оливки и все залить томатной пастой, разведенной в небольшом количестве воды. Все перемешать, посолить, поперчить по вкусу и довести до кипения.

По желанию томатную пасту можно заменить майонезом (без глютена) или сметаной.

Судак с помидорами и сыром

Вам потребуется: *400 г филе судака, 200 г сыра сулугуни, 2 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, 2 крупных помидора; соль, перец (белый молотый) – по вкусу.*

Филе вымыть, подсушить и разрезать на четыре части, натереть перцем, давленым чесноком, солью и смазать оливковым маслом. Дать постоять 10–15 минут.

Каждый помидор разрезать на 4 кружка и выложить на противень, смазанный маслом. На каждый помидор положить кусок рыбы и накрыть оставшимися кружочками из помидор. Запекать в нагретой до 220 градусов духовке 7–10 минут. Затем посыпать натертым сыром и отправить обратно в духовку допекаться на 3–5 минут, чтобы сыр расплавился и стал золотистым.

Сибас, запеченный в фольге

Вам потребуется: *1 тушка сибаса, 0,5 лимона, немного розмарина; соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Выпотрошить рыбу, хорошо промыть холодной водой и просушить бумажным полотенцем. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, вложить в тушку 2–3 дольки лимона и посыпать сверху розмарином. Выложить рыбу на кусок фольги и завернуть по возможности герметично, лучше в два слоя. Положить рыбу в фольге на противень и запекать в разогретой духовке в течение 20–30 минут при температуре 180–200 градусов.

Если рыба не съедена в день приготовления, то прежде, чем положить ее в холодильник, следует удалить дольки лимона.

Запеченная форель

Вам потребуется: *1 тушка форели (или 1 кг филе), 30–50 г сливочного масла, 1 лимон, 2 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла; соль, перец (черный молотый), зелень (петрушка) – по вкусу.*

Форель очистить от чешуи, начиная от хвоста и заканчивая у головы. Очищенную и выпотрошенную рыбу промыть под проточной прохладной водой и просушить бумажным полотенцем.

Тушку форели натереть солью и перцем. Вложить внутрь рыбы зелень петрушки и лимонные дольки.

На фольгу, смазанную растительным маслом, выложить тушку форели. По всей длине рыбы сбоку сделать разрезы и в каждый из них вложить кусочек сливочного масла и небольшую дольку лимона. Всю рыбу сбрызнуть соком лимона. Завернуть форель в фольгу, по возможности герметично, лучше в два слоя.

Поместить рыбу в разогретую до 200 градусов духовку на противне и запекать 35–40 минут. Осторожно вытащить рыбу из духовки, раскрыть фольгу и возвратить противень в духовку, чтобы форель немного подрумянилась.

Подавать можно с гарниром: запеченным картофелем или тушеными овощами.

Запеченный стейк из семги

Вам потребуется: *6 стейков из семги, 1–2 лимона, 100 г твердого сыра, 2–3 ст. ложки майонеза (без глютена); 2 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла; приправа для рыбы, соль, перец (черный молотый), зелень – по вкусу.*

Стейки из семги промыть под холодной проточной водой, обсушить бумажными полотенцами, посолить, поперчить.

Смешать сок из половины лимона с майонезом, добавить специи для рыбы и этой смесью тщательно обмазать стейки и оставить при комнатной температуре на 15–20 минут.

Противень смазать тонким слоем растительного масла, выложить на него тонко нарезанные кружочки лимона на расстоянии 2–3 см один от другого, сверху расположить замаринованные стейки и выпекать при температуре 180 градусов в течение 10–15 минут. Вынуть рыбу из духовки, посыпать каждый стейк натертым сыром, возвратить противень в духовку и

довести рыбу до готовности (5–10 минут).

Лосось в специях и горчице

Вам потребуется: *400 г лосося, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 50 г зеленого лука, 0,5 стакана рыбного или овощного бульона, 2 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла, 1–2 ч. ложки дижонской горчицы (без глютена); соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Луковицу и зеленый лук мелко порезать, чеснок измельчить.

Положить рыбу внешней стороной с кожей на противень, смоченный бульоном, и смазать мякоть рыбы маслом. Посыпать солью и перцем не только сверху, но и с торцов. Намазать рыбу горчицей, обсыпать зеленым и репчатым луком, а также чесноком. Необходимо убедиться, что все мелко нарезанные ингредиенты хорошо прилипли к рыбе не только сверху, но и с торцов. Налить заранее приготовленный бульон в противень, но не на рыбу, а вокруг. Поместить противень в предварительно нагретую до 220 градусов духовку и снизить температуру до 200 градусов. Выпекать 15–20 минут до готовности, но не пересушить.

Рыбные котлеты

Вам потребуется: *0,5 кг крабового мяса (натурального), 0,5 кг рыбного филе, 2–3 яйца, 2 ст. ложки рисовой муки, 3 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла, 2 стакана резаной зелени (укроп, петрушка); соль, специи – по вкусу.*

Перемолоть в блендере крабовое мясо и рыбное филе, добавить яйца, зелень, специи, по желанию добавить рисовую муку в фарш или запанировать в ней сформованные котлетки. Обжарить в небольшом количестве растительного масла.

Горбуша с овощами

Вам потребуется: *1 кг горбуши, 2 помидора, 2 луковицы, 3 сладких перца, 200 г твердого сыра, 2 ст. ложки майонеза (без глютена), 2 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла, 1 лимон, вода; соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

На гарнир: *4 картофелины или 4 моркови.*

Очистить горбушу от чешуи, внутренностей и костей. Затем промыть, обсушить бумажным полотенцем. Выложить разделанное филе горбуши на смазанный маслом противень кожей вниз. Мякоть рыбы посолить, поперчить, обильно полить свежевыжатым соком лимона и оставить мариноваться на 20–25 минут.

Лук и сладкий перец нарезать полукольцами, помидоры – кольцами. Поджарить лук на растительном масле до прозрачного состояния.

На замаринованную рыбу выложить слоями овощи: сначала поджаренный лук, сверху помидоры, слегка смазать их майонезом и на них выложить сладкий перец. При желании свободное пространство на противне вокруг рыбы можно заполнить очищенной, нарезанной средними кружочками картошкой или морковью. Налить небольшое количество воды, не задевая рыбу.

Заполненный противень поместить в разогретую до 180 градусов духовку на 40–50 минут. Примерно за 15 минут до готовности блюда вынуть горбушу из духовки, посыпать натертым сыром и поставить допекаться.

Блюда из морепродуктов

Паста с морепродуктами

Вам потребуется: *200 г пасты рисовой или кукурузной, 200 г сыра «Пармезан» или любого другого твердого сыра.*

Для соуса: *300 г очищенных мидий, 200 г очищенных креветок, 200 г кальмаров, 150 мл воды, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 большой помидор, 2 ст. ложки оливкового масла; базилик (сушеный), соль – по вкусу.*

Для украшения: *икра, базилик (свежий).*

Приготовление соуса: лук мелко нарезать, положить в разогретую сковороду с оливковым маслом и обжарить до прозрачности, добавить измельченный чеснок, очищенный, мелко нарезанный помидор, влить воды, посолить, добавить сушеный базилик, тщательно перемешать, накрыть крышкой и тушить полученную массу несколько минут. Затем добавить мидии, через 3–4 минуты положить в сковороду очищенные, нарезанные кружочками кальмары, а потом – креветки. Подержать на огне еще 2–3 минуты до готовности всех ингредиентов.

Параллельно с приготовлением соуса отварить пасту, отбросить на дуршлаг. Выложить пасту на блюдо, полить соусом, посыпать тертым сыром и украсить блюдо икрой и листиками

свежего базилика. Подавать горячим.

Креветки в чесночно-сливочном соусе

Вам потребуется: *0,5 кг очищенных креветок, 2–3 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 1 стакан 10–15 %-ных сливок, 200 г сыра «Пармезан» или любого другого твердого сыра; соль, перец (белый молотый), мускатный молотый орех, несколько свежих листиков кинзы и базилика – по вкусу.*

Чеснок и зелень мелко нарезать. В глубокой сковороде обжарить чеснок на сливочном масле, добавить креветки и жарить, пока они не зарумянятся, влить сливки. Довести до кипения, заправить специями, зеленью и тушить все вместе еще несколько минут. Готовое блюдо посыпать тертым сыром.

Это блюдо можно подавать с любой безглютеновой пастой.

Котлеты из креветок

Вам потребуется: *300–500 г очищенных креветок, 200 г сырого очищенного картофеля, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 60 г твердого сыра, 1 ст. ложка томатной пасты (без глютена), 1–2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка измельченного свежего укропа, растительное масло для жарки, кукурузная мука для обваливания котлет; соль, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Отварить картофель, слить воду и размять. Добавить сырое яйцо и кусочек сливочного масла, взбить. В остывшее пюре добавить свежий укроп, чеснок, соль, перец, сыр, натертый на мелкой терке. Тщательно все перемешать и заправить томатной пастой. В полученную массу положить креветки и вымесить до однородной консистенции. Слепить маленькие котлетки и, осторожно обваляв в кукурузной муке, поджарить. Подавать можно и в горячем, и в холодном виде.

Запеканка из морепродуктов

Вам потребуется: *5–6 яиц, 200 г свежих очищенных мидий, 200 г свежих очищенных креветок, 2 тушки кальмара, 100 г твердого сыра, 2–3 ст. ложки майонеза (без глютена) или 100 г сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, 1–2 зубчика чеснока; соль, перец (белый молотый), имбирь (молотый), соль – по вкусу.*

Тушки кальмара очистить, промыть и нарезать кубиками. Мидии и креветки промыть. Чеснок измельчить.

В глубокой миске смешать все ингредиенты до получения однородной массы, посыпать имбирем, посолить, поперчить.

Переложить в смазанный маслом противень, посыпать тертым сыром и запекать в духовке при температуре 160–170 градусов 15–20 минут.

Жульен из морепродуктов

Вам потребуется: *500 г «Морского коктейля», 1–2 луковицы, 2 стакана 15 %-ной сметаны, 50–70 г твердого сыра, растительное масло для жарки; соль, перец (белый молотый), тертый мускатный орех – по вкусу.*

Разморозить, промыть и мелко нарезать морепродукты. Поджарить нашинкованный лук до прозрачности, добавить морепродукты и тушить 7 минут. Затем влить сметану, довести до кипения, уменьшить огонь и, постоянно помешивая, тушить 10 минут, пока сметана не загустеет. Добавить соль, перец, мускатный орех и все перемешать. Переложить полученную массу в специальные жаропрочные горшочки или выложить в большую жаропрочную форму, посыпать тертым сыром и поставить в духовку до получения золотистой корочки.

«Морской коктейль» с овощами

Вам потребуется: *400–500 г «Морского коктейля», 1 сладкий перец, 1 стакан стручковой зеленой фасоли, 1 помидор, 0,5 корня сельдерея, 1 небольшая морковь, 1 цукини или молодой кабачок, 1–2 зубчика чеснока, 1 стакан измельченной зелени (укроп, петрушка), 2 ст. ложки оливкового или любого другого растительного масла; соль, перец (черный молотый), соевый соус (без глютена) – по вкусу.*

Овощи промыть и очистить. Корень сельдерея нарезать тонкой соломкой. Морковь, цукини, очищенный от семян и перегородок сладкий перец нашинковать. Помидор порезать дольками. Стручковую фасоль проварить несколько минут и отбросить на дуршлаг.

В разогретой сковороде с толстым дном обжарить на растительном масле до мягкости нарезанный лепестками чеснок, извлечь его шумовкой и выбросить. Опустить в сковороду

предварительно размороженные и промытые морепродукты, обжарить их, непрерывно помешивая (в течение 1 минуты). Потом добавить нарезанные овощи, включая фасоль, и, помешивая, довести блюдо до готовности. Посолить, поперчить, полить соевым соусом по вкусу. При необходимости добавить немного воды. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Хлеб, булочки, пироги

Кукурузный хлеб

Вам потребуется: *1 стакан кукурузной муки мелкого помола, 0,5 стакана картофельной муки, 2 ч. ложки пекарского порошка, 2 яйца, 1 ч. ложка сахарозаменителя, 0,5 ч. ложки соли, 100 г сливочного масла, 100 г твердого сыра типа «Чеддер», 1 стакан соевого молока (без сахара), 1 стакан кукурузных зерен.*

Смешать кукурузную и картофельную муку, пекарский порошок, сахарозаменитель и соль. Добавить яйца, размягченное масло, натертый сыр, молоко, кукурузные зерна и тщательно перемешать до получения однородной массы. На смазанный маслом противень вылить полученное тесто. Выпекать в предварительно разогретой до 170 градусов духовке до получения коричневого цвета (примерно 30 минут). Нарезать ломтиками и подавать горячим.

Хлеб «Джабетта»

Вам потребуется: *250 г картофельной муки, 250 г рисовой муки, 2 белка, 1 ч. ложка соли, 0,5 стакана чуть теплой воды, 1,5 ст. ложки сухих дрожжей (без глютена), 0,4 стакана масла «Канола» или любого другого растительного масла, 2 ст. ложки меда, 1 ч. ложка сахарозаменителя, 1 ч. ложка ванильного концентрата.*

Смешать все ингредиенты при помощи миксера до получения однородной липкой массы. Переложить тесто в большую емкость и дать подняться (тесто должно увеличиться в объеме в два раза). Разделить полученное количество на 10 равных частей, раскатать каждый кусок толщиной 1 см, выложить на противень и оставить еще на 30 минут. Выпекать 15 минут в предварительно разогретой до 150 градусов духовке. Готовый хлеб можно заморозить для хранения, а перед подачей – опять разогреть в духовке.

Хлеб из трех видов муки

Вам потребуется: *100 г рисовой муки мелкого помола, 90 г кукурузной муки, 60 г гречневой муки, 50 г крахмала, 1 стакан*

кефира, 2 ст. ложки растительного масла, немного сахарозаменителя, 5 г соли, 2 яйца, 1 ч. ложка пищевой соды.

В одной миске смешать муку, крахмал, соду, сахарозаменитель и соль, в другой – кефир, масло и яйца. Соединив все ингредиенты, быстро перемешать. Полученное тесто вылить в смазанную маслом форму для выпечки и сразу же поместить в предварительно разогретую духовку. Выпекать при температуре 180 градусов в течение 45–55 минут.

Рисовый хлеб

Вам потребуется: *300 г рисовой муки, 125 мл воды, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, 2 ч. ложки сухих дрожжей (без глютена).*

В глубокой емкости смешать сухие дрожжи, сахар и теплую воду. Дать взойти.

Добавить рисовую муку и соль. Сделав углубление в середине, добавить 1 яйцо, все тщательно перемешать, при необходимости долить немного жидкости (молока, воды или йогурта). Полученную массу перелить в предварительно смазанную форму и оставить, пока тесто не поднимется в два раза.

Выпекать при температуре 200 градусов в течение 30 минут. Вынуть из формы для выпечки и охладить.

Пикантные творожные булочки

Вам потребуется: *200 г натертого полутвердого сыра, 1 упаковка йогурта (без глютена), 2 яйца, 0,4 ч. ложки соли, 1 ч. ложка жидкого сахарозаменителя, 2 стакана картофельной муки, 3 ч. ложки пекарского порошка, 100 г сливочного масла.*

Для обсыпки: *2 ст. ложки мака или кунжутного семени.*

Из вышеперечисленных ингредиентов замесить тесто, скатать шарики размером с апельсин и выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки. Булочки смазать взбитым яйцом и посыпать маком или кунжутным семенем. Выпекать 10 минут в предварительно разогретой до 180 градусов духовке.

Киш (открытый пирог) из шпината и сыра

Вам потребуется: *1 стакан кукурузной муки, 50 г сливочного*

масла, нарезанного кубиками, 1 яйцо, 1–2 стакана воды, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 0,5 ч. ложки соли, 0,4 ч. ложки перца (черного молотого).

Для начинки: *одна упаковка листьев шпината, 1 большая мелко нарезанная луковица, 0,4 стакана сушеных мелко нарезанных помидоров, 2 стакана различных видов сыра («Мацарелла», брынза и желтый полутвердый сыр), 4 яйца, 1 стакан молока, 0,4 ч. ложки молотого мускатного ореха, 1 ст. ложка дижонской горчицы (без глютена) или 1 ст. ложка обычной горчицы (без глютена), смешанной с лимонным соком, перец (черный молотый) – по вкусу.*

Замесить тесто из вышеперечисленных компонентов.

Противень для выпечки киша смазать маслом. Тесто тонко раскатать и выложить, повторив форму противня. Выпекать в разогретой до 185 градусов духовке в течение 10–15 минут, затем вынуть, на тесто выложить слой шпината и лука.

Предварительно в отдельной посуде смешать молоко, яйца, натертый сыр, горчицу и перец в однородную массу и вылить ее на слой шпината и лука. Противень поставить в духовку и выпекать еще 25–30 минут. Дать немного остыть и нарезать порционно.

Пирог из рисовой муки с рыбой, яйцами и зеленью

Вам потребуется: *1 стакан рисовой муки, 0,4 стакана кефира, 1 пакетик пекарского порошка, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла, 0,5 ч. ложки жидкого сахарозаменителя, щепотка соли, 250 г творожной пасты (без глютена).*

Для начинки: *4–5 яиц, зелень (укроп, петрушка, зеленый лук), 350 г консервированного лосося.*

Замесить тесто из вышеперечисленных ингредиентов по консистенции как на густые оладьи. Дать рисовой муке набухнуть в течение часа.

Приготовление начинки: яйца сварить вкрутую, натереть на крупной терке, добавить нарезанную зелень. Рыбу измельчить. Посолить, поперчить. Все ингредиенты тщательно перемешать.

В смазанный маслом противень вылить половину теста, положить готовую начинку и выложить вторую половину теста. Выпекать в течение 40–45 минут при температуре 180 градусов.

Сладкие блюда

Оладьи

Вам потребуется: *1–1,5 стакана рисовой муки, 0,5 стакана сметаны, 100 г творожной пасты (без глютена), 2 яйца, ванильный концентрат, 0,5 пакетика разрыхлителя, 1 ч. ложка жидкого сахарозаменителя, растительное масло для жарки.*

Все ингредиенты, кроме муки, взбить в однородную массу, затем добавить муку, дать постоять в течение часа для набухания рисовой муки.

Жарить оладьи в небольшом количестве растительного масла.

Запеканка гречневая или с пшенной кашей

Вам потребуется: *150 г вареной гречки или 100–110 г пшенной каши, 0,5 стакана сметаны, 100 г творожной пасты (без глютена), 2 яйца, ванильный концентрат, 1/2 пакета разрыхлителя, 2 ст. ложки рисовой муки, 2 ст. ложки сахарозаменителя, изюм, клюква, орехи – по вкусу.*

Замесить тесто как для оладий, добавить вареную гречку или пшенную кашу, изюм, клюкву, орехи. Тщательно все перемешать. Готовую массу вылить на смазанный маслом противень и выпекать в предварительно разогретой до 180 градусов духовке в течение 20 минут.

Воздушная творожная запеканка

Вам потребуется: *0,5 кг творога, 4–5 яиц, 1 стакан сметаны, 1–2 ст. ложки рисовой муки, ванильный концентрат, 1,5 ч. ложки жидкого сахарозаменителя, 1 стакан сухофруктов (изюм, клюква, курага, орехи), соль.*

Взбить белки в пышную пену, добавить 0,5 ч. ложки сахарозаменителя и отставить в сторону.

Тщательно перемешать творог, желтки, сметану, рисовую муку, оставшийся сахарозаменитель, добавить ванильный концентрат, сухофрукты, соль. В полученную массу аккуратно ввести взбитый белок и все выложить на смазанный маслом

противень. Выпекать в предварительно разогретой духовке 40–45 минут при температуре 170–180 градусов до румяной корочки.

Кекс из рисовой муки

Вам потребуется: *100 г сливочного масла, 0,7 стакана сметаны, 1,5 ч. ложки жидкого сахарозаменителя, 2 яйца, 0,8 стакана рисовой муки, 0,5 пакетика пекарского порошка.*

Сливочное масло, предварительно растопив, взбить с сахарозаменителем, добавить яйца, сметану, а затем просеянную рисовую муку, смешанную с пекарским порошком. Полученное тесто перелить в противень, предварительно выстланный смазанной маслом бумагой для выпечки. Выпекать в предварительно разогретой духовке при температуре 180 градусов в течение 30 минут.

Кекс с изюмом и грецкими орехами

Вам потребуется: *2 яйца, 0,5 стакана сметаны, 100 г творожной пасты (без глютена), 0,5 стакана майонеза (без глютена), 1,5 ч. ложки жидкого сахарозаменителя, 1 ч. ложка ванильного концентрата, 0,5 стакана рисовой муки, 50 г сливочного масла, 120 г сухофруктов (изюм, клюква, курага), 60 г рубленых орехов, 0,6 пакетика пекарского порошка.*

Смешать все ингредиенты, предварительно растопив сливочное масло. Полученную однородную массу вылить в смазанный маслом противень, поставить в горячую духовку и выпекать при температуре 160 градусов в течение 60 минут.

Рисовая мазурка

Вам потребуется: *3 яйца, 0,8 стакана рисовой муки, 3 ч. ложки жидкого сахарозаменителя, 1 ст. ложка молока или воды, 1 стакан изюма, 1 стакан чищеных грецких орехов, 0,5 ч. ложки соды, 1 ст. ложка лимонного концентрата.*

Взбить яйца с сахарозаменителем, добавить изюм и орехи. В отдельной емкости перемешать рисовую муку с содой и эту смесь малыми порциями ввести во взбитую массу, добавить лимонный концентрат. Тесто должно постоять 30 минут. Если изюм и орехи осядут, то нужно аккуратно перемешать.

Выложить тесто в круглый алюминиевый противень,

застеленный смазанной маслом бумагой для выпечки. Плотно прижать тесто по всей поверхности противня и оставить еще на 30 минут. Все это время периодически выравнивать поверхность теста, не оставляя островков чистого теста без изюма и орехов. Поднимаясь, тесто будет нарушать плоскость коржа.

Выпекать в разогретой духовке при температуре 180 градусов в течение 25–30 минут до золотистого цвета. Если какой-то островок поднимется, то прихлопнуть его лопаткой, чтобы корж оставался плоским. Готовый корж вынуть из духовки и, не снимая с противня, еще горячим разрезать на ромбики или кубики размером 2–2,5 см. Дать остыть. Затем переложить на блюдо.

Персиковое или апельсиновое суфле

Вам потребуется: *4 яйца, 1,5 стакана 38 %-ных сливок, 2 ч. ложки жидкого сахарозаменителя, 1 стакан персикового или апельсинового пюре, 20 г желатина.*

Для украшения: *ягоды.*

Желатин замочить в 40 мл холодной воды. Взбить сливки. Яйца взбить в пышную пену, добавить сахарозаменитель, соединить со взбитыми сливками. Фруктовое пюре нагреть до температуры 80–90 градусов, снять с огня и добавить набухший желатин, быстро и тщательно перемешать до полного растворения желатина и аккуратно соединить со взбитыми сливками и яйцами.

Готовое суфле разложить по креманкам или стаканам при помощи кондитерского мешка. Украсить ягодами и поставить в холодильник.

Крем-брюле. Десерт

Вам потребуется: *2,5 стакана 38 %-ных сливок, 0,4 стакана молока, 12 желтков, мякоть из 1 ванильной палочки, 20 г сухого сахарозаменителя.*

Для украшения: *жареная миндальная стружка.*

Соединить желтки с вышеперечисленными ингредиентами при помощи миксера (на низкой скорости) или вручную венчиком. Полученную массу разлить в огнеупорные стеклянные или керамические формы, поставить в жесткий противень высотой 2,5–3 см и налить в противень холодной воды до уровня массы в формочках. Противень поставить в предварительно разогретую до 150 градусов духовку на 40 минут. Через 40 минут

вынуть из духовки, остудить до комнатной температуры, присыпать миндалем и поставить в холодильник.

Белково-сливочный десерт

Вам потребуется: *4 белка, 1 стакан 38 %-ных сливок, 0,5 стакана воды, 2 ч. ложки жидкого сахарозаменителя, ванильный концентрат, щепотка сухой лимонной кислоты, немного какао-порошка (натурального), 14 г желатина.*

Для украшения: *какао-порошок (натуральный) или шоколад (100 %-ный).*

Замочить желатин в 0,5 стакана чуть теплой воды, дать набухнуть и распустить до однородной жидкости.

Взбить белки в крутую пышную пену с половиной сахарозаменителя и лимонной кислотой, добавить немного ванили и отставить в сторону.

Взбить сливки с оставшимся сахарозаменителем до густой консистенции, добавить распустившийся желатин, аккуратно ввести взбитые белки и тщательно все перемешать. Разложить в формочки, посыпать какао-порошком или тертым шоколадом. Поставить в холодильник. Десерт будет готов к употреблению не ранее чем через 4–6 часов.

Для приготовления шоколадного десерта необходимо добавить какао-порошок во взбитые белки или сливки.

Творожный десерт

Вам потребуется: *2 стакана творожной пасты (без глютена), 1,1 стакана 38 %-ных сливок, 2–3 ч. ложки жидкого сахарозаменителя, 2–3 ст. ложки смородинового варенья, 1 ч. ложка ванильного концентрата, 14 г желатина, 0,5 стакана воды.*

Для украшения: *ягоды (свежие или замороженные).*

Желатин смешать с водой и оставить для набухания.

Взбить в миксере творожную пасту со сливками и сахарозаменителем, добавить ваниль и варенье. В полученную взбитую однородную массу добавить полностью растворившийся желатин (при необходимости емкость с желатином можно подержать на паровой бане), разлить по креманкам и украсить ягодами. Поставить в холодильник не менее чем на 1,5–2 часа.

Приложение 2
Безглютеновые крупы

Гречневая крупа

Гречневая крупа относится к наиболее ценным крупам. Она богата белком, заменимыми и незаменимыми аминокислотами (что повышает ее усвояемость), углеводами, жиром, витаминами (E, B_1, B_2, B_3, B_6, PP), клетчаткой. В зернах присутствует высокое содержание магния и калия. Гречка укрепляет кровеносные сосуды, нормализует обмен веществ. Именно гречневая каша рекомендуется для использования в диетическом питании, а также при анемии, запорах, сахарном диабете.

В цельной гречке содержится много белка (до 12 г на 100 г продукта) и железа. Но также необходимо помнить, что железо из гречки не способно усваиваться в организме так хорошо, как, например, из продуктов животного происхождения. А белок по своему составу в данной крупе не является полноценным. Гречку рекомендуется употреблять с рыбой, морепродуктами, а также вареными яйцами.

Гречка с овощами (особенно с брокколи, морской либо квашеной белокочанной капустой) идеально подходит для очистки организма. Кроме того, такое сочетание продуктов очень хорошо насыщает организм витаминами и минералами. Также необходимо отметить, что вода, в которой варится гречка, впитывает все полезные вещества крупы. Поэтому при варке необходимо рассчитывать количество воды таким образом, чтобы ее впоследствии не сливать. Идеальной пропорцией в данном случае является: 1 часть гречки на 2,5 части воды.

Рисовая крупа

Рис – хороший источник углеводов, однако минеральных веществ в нем гораздо меньше, чем в гречке. Употребление рисовой крупы может помочь при расстройствах пищеварения, но во избежание наступления противоположной крайности, а именно запора – ее необходимо чередовать с другими кашами. Кроме того, оболочка риса является источником кремния, а он, в свою очередь, необходим для усвоения кальция и целого ряда важнейших микроэлементов, таких, как сера, цинк, кобальт, молибден и другие.

Пшено (просо)

Пшено, шлифованное или толченое – это ядра проса, полностью освобожденные от цветочных пленок и частично от семенных и плодовых оболочек и зародыша. Такое пшено лучше усваивается, быстрее варится и прекрасно подходит для каш и запеканок. Пшено дробленое (побочный продукт переработки проса) – раздробленные ядра, которые варятся очень быстро. Такое пшено идеально подходит для вязких каш и биточков.

В пшене содержатся незаменимые аминокислоты, являющиеся строительным материалом для клеток кожи и мышц, сложные углеводы, которые способствуют очищению организма от шлаков и токсинов, а также полезные растительные жиры, без которых организм не усваивает каротин и витамин D. Кроме этого, в данной крупе присутствуют такие витамины, как: A, PP, B_6, B_5, B_1 (известный как тиамин), B_2, E, бета-каротин, фолиевая кислота. Углеводы (в том числе клетчатка) составляют более 60 %, жиры – 3–4 %, а белки – 11 %.

Пшенная каша – традиционное блюдо восточных славян. Она отличается от других круп прежде всего высоким содержанием жиров и способствует выведению из организма антибиотиков. Именно поэтому ее рекомендуют употреблять во время и после курса лечения препаратами-антибиотиками.

Кукуруза

Кукуруза ценится за высокое содержание углеводов, а также минеральных веществ – железа, натрия, фосфора, кобальта, молибдена, хрома, цинка, витамина РР и каротина. Кукурузная крупа относится к легкоусвояемым продуктам. Каша из кукурузы обладает особенностью подавлять гнилостные процессы в кишечнике за счет содержания в ней пищевых волокон. Также данная крупа оказывает очищающее действие на организм. Она способна выводить токсины, радионуклиды, избавлять организм от накопившихся в клетках шлаков.

Изделия из кукурузной муки можно рекомендовать людям, имеющим аллергию, сахарный диабет, ожирение и другие формы нарушения обмена веществ, а также патологию желудочно-кишечного тракта. Уникальные жиры, находящиеся в составе кукурузных зерен, содержат до 80 % жирных ненасыщенных кислот (линолевой, линоленовой, арахидоновой), которые относят к числу веществ, регулирующих уровень холестерина. Образуя с ним растворимые соединения, они препятствуют отложению холестерина на стенках сосудов.

Кукуруза богата углеводами, способствующими нормализации и стабилизации уровня сахара в крови. Углеводы необходимы также и для питания нервных клеток, поэтому кукуруза очень полезна людям, страдающим заболеваниями центральной нервной системы (включая эпилепсию и полиомиелит). Кукуруза – отличное питание для мышц и при прогрессивной мышечной дистрофии она также незаменима.

Кукурузная мука бывает грубого и тонкого помола. Из первой получается слегка зернистый хлеб, более рассыпчатый и плотный, из второй – хлеб более нежный, а также способный лучше «подниматься». Из кукурузной муки готовят многие национальные блюда: мамалыгу, поленту, угали, бануш, буламик, традиционные мексиканские лепешки и др.

Киноа

Зерновая культура, известная, как «рисовая лебеда». В киноа содержится больше белка, чем в любых других крупах. Некоторые сорта киноа содержат более 20 % белка. В отличие от пшеницы и риса, содержащих малое количество лизина, аминокислотный состав белков киноа очень сбалансирован и близок к составу белков молока. Лизин необходим для хорошего роста и формирования костей, а его нехватка может вызвать выпадение волос, плохой аппетит, анемию, раздражительность и задержку роста.

Помимо уникальных белков, киноа содержит углеводы, жиры (с высоким содержанием лецитиновой кислоты), клетчатку, минералы и витамины группы В. Киноа богата фосфором (в три раза больше, чем в рисе самого высшего качества, и не уступает многим видам рыбы), железом (вдвое превосходит пшеницу), кальцием, цинком. В ней также содержится много клетчатки, триптофана, а также минералов, в частности магния, меди, железа, марганца и фосфора. Кроме этого, этот продукт богат фитиновой кислотой, которая уменьшает уровень холестерина и предупреждает развитие онкологических болезней. Киноа очень полезна страдающим гипертонией, диабетом и сердечными заболеваниями.

Мука на основе киноа считается идеальным вариантом для выпечки хлеба, который получается не только ароматным и вкусным, но и полезным. Также из нее можно изготавливать лапшу и другие макаронные изделия. Прохладительный напиток из муки киноа, сахара и воды прекрасно утоляет жажду.

Киноа, как и рис, отлично сочетается с многими продуктами: овощами, мясом, рыбой, соусами, орехами, фруктами, медом.

Для повышения питательной ценности киноа ее можно прорастить. В этом случае в ней активизируются энзимы, облегчающие пищеварение, и повышается содержание витаминов. В отличие от многих круп, для проращивания киноа требуется всего 2–4 часа. Сырую, пророщенную киноа добавляют в салаты и используют как гарнир к холодным блюдам.

Тефф (карликовое просо)

Самая маленькая злаковая культура нашей планеты. Это выносливое и неприхотливое растение выращивают в северо-восточной Африке уже больше 5000 лет.

Тефф содержит много растительного белка (12–14 %), включающего также аминокислоты, которые не встречаются в пшенице. Ему свойственно высокое содержание железа (5,4–6,7 мг) и при этом самый низкий процент фитиновой кислоты среди всех злаковых культур. Именно по этой причине анемия в Африке весьма редкое заболевание. Кроме того, карликовое просо содержит много кальция, калия, магния, цинка, витамина B_1, фосфора. Несмотря на то что многие виды проса похожи по своему составу, ни одна другая злаковая культура не имеет такого качественного минерального и белкового состава, как тефф.

Большое количество минералов, витамина B_1 и отсутствие клейковины делают его бесценным продуктом для тех, кто придерживается безглютеновой диеты, а также для всех, кто следит за своим здоровьем. Из теффа в Африке готовят традиционный хлеб в виде лепешек. Мука из теффа прекрасно подходит для сладкой выпечки (пирогов, вафель), блинчиков и оладий. Эту муку можно также добавлять в любой хлеб, а из зерен готовить каши и супы.

Приложение 3
Полезное сочетание некоторых продуктов питания

Помидоры и оливковое масло

Помидоры богаты одним из мощнейших антиоксидантов ликопеном, который уменьшает риск онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Сочетание богатых ликопеном красных овощей (помидоров и моркови) с ненасыщенными жирами (оливковое масло, лосось, авокадо, грецкие орехи) помогает усвоить в 4 раза больше ликопена, чем если употреблять их отдельно.

Заправки на основе растительных масел помогают организму человека усвоить другой антиоксидант – лютеин, которым богаты зеленые салаты и который особенно полезен для зрения. Благодаря таким заправкам из овощей усваивается в 7 раза больше лютеина и в 18 раз больше бета-каротина. Если вы не любите такие заправки, то можно добавить к салату орехи, фисташки или тертый сыр.

Овсянка и апельсиновый сок

Будьте осторожны! Использовать можно только овсянку с пометкой «Без глютена».

Сочетание апельсинового сока и овсянки очищает артерии и снижает риск инфаркта. Эффект, который производит сочетание данных продуктов, в два раза сильнее, чем тот, который производит каждый из них в отдельности. Объясняется это тем, что в обоих продуктах содержатся фенолы, но разные. А комбинирование двух видов приводит к стабилизации «плохого» холестерина в организме.

Брокколи и помидоры

Комбинация этих продуктов значительно снижает риск рака простаты, приводит к разительному уменьшению опухолей предстательной железы.

Голубика и виноград

Данные фрукты и по отдельности являются кладезями антиоксидантов, а вместе они превращаются в сокровищницу. В сущности, это верно по отношению к любым комбинациям фруктов и ягод, поэтому рекомендуется заменять, например, один прием пищи на фруктовый салат.

Яблоки и шоколад

В яблоках содержится флавоноид кверцетин, имеющий противовоспалительные свойства. Кверцетин сам по себе снижает риск многих заболеваний – аллергии, инфаркта, болезней Альцгеймера и Паркинсона, рак легких и простаты!

Но гораздо больший эффект кверцетин производит, если сочетается с другим флавоноидом, например катехином (в большой концентрации содержится в шоколаде), который снижает риск атеросклероза и онкологических заболеваний.

Также катехин в большом количестве содержится в винограде, чае и красном вине, а кверцетин – в луке, малине и гречке. Важно помнить, что комбинация этих флавоноидов предотвращает появление тромбов и улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Для этого рекомендуются следующие сочетания: зеленый чай с оладьями из гречки и малиной, гречневую кашу с луком.

Соя и лосось

Изофлавин, содержащийся в сое, подавляет некоторые ферменты в кишечнике и простате, способствуя тем самым повышению уровня витамина D в организме. Что же касается рыбы, в частности лосося и тунца, то в ней особенно высок уровень этого витамина, столь необходимого для здоровья.

Красное мясо и размарин

При помощи обнаруженных в розмарине антиоксидантов происходит поглощение и нейтрализация имеющихся в жареном мясе свободных радикалов, которые считаются очень опасными для человеческого здоровья.

Рыба и чеснок

Жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, понижают уровень холестерина, а чеснок укрепляет сердце. Одновременное употребление их в пищу оказывает противовоспалительное действие.

Яйца и дыня

Эта неожиданная комбинация полезна прежде всего тем, что белки в данном случае способны усваиваться вместе с углеводами. Следовательно, сочетание этих продуктов понижает уровень инсулина в организме и тем самым снижает риск диабета, рака, воспалительных процессов и других заболеваний.

Зеленый чай с лимоном

Добавление лимона к заваренному зеленому чаю позволяет повысить уровень усвоения организмом антиоксидантов, которые содержатся в зеленом чае.

notes

Примечания

1

Горячий напиток: зеленый чай, травяной сбор, кофе с молоком. Подсластить можно заменителем сахара, медом или стевией.

2

Гречку на ночь залить водой, а утром употреблять, не подвергая термической обработке. В этом случае крупа (гречишная) имеет «отрицательную» калорийность.

3

Внимание! Одним из исключений является японская лапша, в которой главный ингредиент – пшеничная мука.